PIÙ DI
100 RICETTE
€ 1,50
Cotto e
mangiato
MAGAZINE
aprile 2022
Cotto e mangiato
10 MODI DI CUCINARE LA CICORIA
Dolci di Pasqua
PASTIERA E COLOMBINE
Purè anti-spreco:
6 IDEE CON TUBERI E RADICI
Le ricette di Tessa
A TAVOLA IN
30 MINUTI
Bianco, rosa o verde
3 ASPARAGI PER 3 RICETTE
Il nuovo nell'uovo
21 piatti originali e creativi
fivestore
COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.52 - Prima immissione: 5 aprile 2022 - Prezzo € 1,50
20052
9 772284 429006

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore
o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero
045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15
e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00),
oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente
andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon

Camilla Assandri

Cecilia Rosi

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Cecilia Arienta, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Martina Melandri, Cristina Lisotti

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Editoriale *aprile*

Abbiamo scelto l'uovo come protagonista della copertina di questo mese, affascinante da qualunque prospettiva lo si guardi, ad esempio:

- Per la sua forma perfetta, che ha attratto tanti artisti, da Bosch a Piero Manzoni, passando per l'orafo Fabergé che vi si ispiró per creare una serie di gioielli straordinari per lo zar.
- Per i suoi significati simbolici, esoterici e religiosi, riconducibili alla vita, alla nascita ed alla rinascita (nella religione cristiana viene associato alla resurrezione ed è questo il motivo per cui appartiene alla iconografia Pasquale).
- Per la sua presenza negli aneddoti della storia (l'uovo di Colombo) e nei modi di dire del lessico di tutti i giorni (*é nato prima l'uovo o la gallina?, cercare il pelo nell'uovo, essere pieno come un uovo, rompere le uova nel paniere, camminare sulle uova,...*).
- Ed infine per le sue qualità alimentari come la bontà e l'apporto nutrizionale dovuto ad una elevata concentrazione di proteine e di grassi di ottima qualità.

Ancora oggi l'uovo inteso come alimento continua ad esercitare il suo fascino, ed è al centro di una continua ricerca culinaria per esaltarne al massimo le virtù, dal gusto pieno ed irripetibile del tuorlo ai contenuti austeri e salutari dell'albume.
Per questo quindi abbiamo deciso di apparecchiarvi per Pasqua una serie di ricette "nuove", vuoi per provenienza, vuoi per tecnica di preparazione o per modalità di cottura, che vi consentano al tempo stesso di divertirvi ai fornelli e di stupire i vostri ospiti.

Buon lavoro e, soprattutto, Buona Pasqua.
Luca Turchi

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

Sommario

aprile

INDICE DELLE RICETTE

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

BEVANDE

Cotto e
<mangiato>
MAGAZINE
maggio 2022
zampediverse
Oliera spray
bella, moderna
e anti-spreco
Colorata, di design e molto pratica in cucina e sulla tavola, l'oliera spray permette di dosare la quantità di condimento desiderata per ogni piatto, ed evitare le gocce residue dopo l'utilizzo. L'erogatore spray può contenere qualsiasi tipo di condimento dato che il pratico ugello impedisce la congestione di liquido, rimanendo sempre libero e funzionante.
OLIERA SPRAY IN VETRO CON TACCHE
solo
9,99€
Dal 3 maggio
in edicola
con la rivista

Prodotti di stagione *aprile*

Nuovi colori e sapori dal cuore della terra per depurare l'organismo in occasione dell'arrivo della bella stagione. Una generosa offerta di frutta e verdura questo mese da sfruttare come rimedio naturale per disintossicarci.

FRUTTA

Arance, Avocado, Banane, Fragole, Limoni, Kiwi, Mele, Pere, Pompelmo

VERDURA

Aglio, Alloro, Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavolo broccolo, Cavolo cappuccio, Cavolo verza, Cetrioli, Cipolline, Fagiolini, Fave, Finocchi, Insalata, Melanzane, Piselli, Porri, Prezzemolo, Radicchio, Ravanelli, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Spinaci, Timo

PESCE

Branzini, Calamari, Cannocchie, Capesante, Cefali, Cozze, Gamberi rosa, Gronghi, Moscardini, Murene, Naselli, Pagelli fragolini, Pesci di San Pietro, Polpi, Rane pescatrici, Razzi, Ricciole, Sardine, Scampi, Scorfani, Seppie, Sgombri, Sogliole, Sugaretti, Triglie di scoglio, Trote, Vongole veraci

Abbonati
ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero *in edicola dal* 3 maggio

IN COVER
Carciofi

Duri, appuntiti ma dal cuore morbido e delizioso, i carciofi si prestano a tantissime ricette. Protagonisti di pastasciutte, risotti, secondi, contorni e insalate, il loro gusto viene esaltato da erbe e spezie, carne e pesce. Vi mostreremo come pulirli e come cucinarli per preparare piatti sfiziosi e originali.

BRUTTO MA BUONO
Dolci a forma di fiore

Margherita, rosa, tulipani per la Festa della mamma, saranno regali ancora più graditi e apprezzati se... dolci! Nel mese di maggio, infatti, la nostra rubrica dedicata ai dessert sarà "in fiore".

COLTO E MANGIATO
Ciliegie

Irresistibili, una tira l'altra, sono tra i simboli della bella stagione e uno degli ingredienti più versatili in cucina. Chi lo dice però che siano buone solo nei dolci? Vi suggeriremo una decina di ricette, dall'antipasto al dessert, a base di ciliegie.

IN EDICOLA DAL 17 MAGGIO
Speciale Colazione

A maggio non perdete il numero speciale di Cotto e mangiato interamente dedicato al pasto più importante della giornata. Dalla *brioche* fatta in casa alle idee per un *brunch* sfizioso, oltre 100 pagine di ricette originali da non perdere!

Le uova

SODE, ALLA *COQUE*, IN CAMICIA, AL TEGAMINO... I METODI PER LA COTTURA E LA PREPARAZIONE DELLE UOVA SONO TANTISSIMI, MA IN QUESTA RUBRICA PUNTIAMO SULLA MODERNITÀ, CON NUOVE TECNICHE, PROPOSTE PIÙ INSOLITE E MENO CONOSCIUTE, E DI SEMPLICE ESECUZIONE DA POTER REPLICARE ANCHE A CASA, PER VALORIZZARE IL PIÙ POSSIBILE QUESTO FANTASTICO INGREDIENTE, SFRUTTANDO LA SUA VERSATILITÀ E AL TEMPO STESSO ESALTANDONE SAPORE E CONSISTENZA. L'UOVO SIMBOLO DI RINASCITA DELL'UOMO E DELLA NATURA NEL PASSAGGIO DALL'INVERNO ALLA PRIMAVERA È SEMPRE PRESENTE SULLE NOSTRE TAVOLE IN OCCASIONE DELLA PASQUA. IN PADELLA, AL FORNO O *SOUS VIDE*, FACCIAMO UNA *FULL IMMERSION* E SCOPRIAMO COME VALORIZZARE ANCORA DI PIÙ QUESTO PREZIOSO ALIMENTO CON RICETTE DALL'ANTIPASTO AL DOLCE, E IDEE CHE ARRIVANO DAL RESTO DEL MONDO

Uova al forno *in avocado con pancetta*

ingredienti per 4 persone

uova **4**
avocado **2**
pancetta a dadini **80 g**
cipollotto bianco q.b.
sale
pepe nero

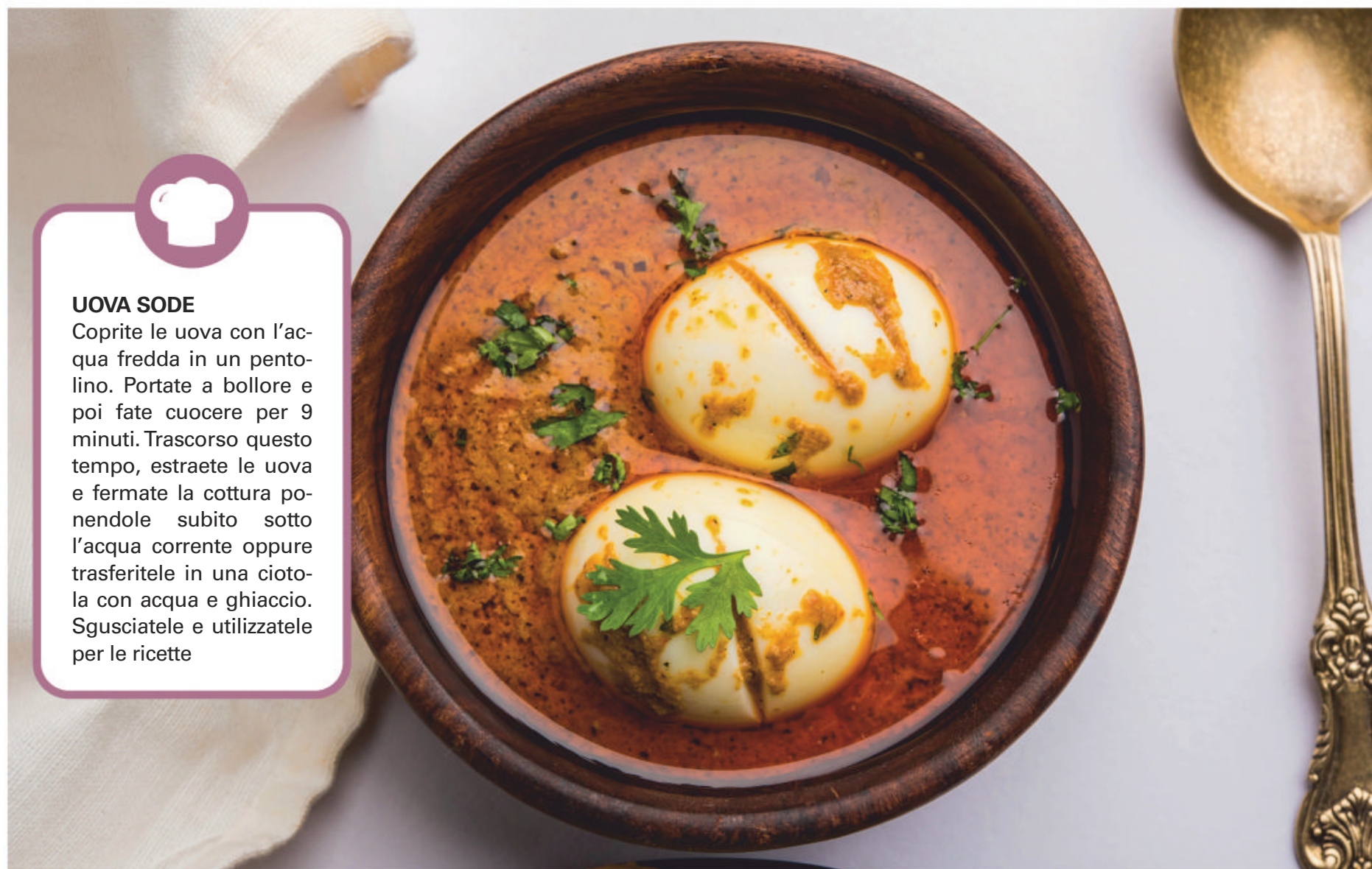
Preriscaldate il forno a 180°C. Lavate i cipollotti, asciugateli tamponandoli con la carta da cucina e tagliateli a rondelle.

Tagliate a metà l'avocado, eliminate il nocciolo e posizionate le metà di avocado in una teglia, insaporite con sale e pepe e fate cuocere in forno per 5 minuti.

Fate saltare i dadini di pancetta in una padella fino a quando risultano croccanti. Rompete le uova, mettetene uno su ogni metà di avocado, cospargete di erba cipollina e aggiungete la pancetta.

Rimettete la teglia in forno e proseguite la cottura per circa 10 minuti. Se necessario cuocete ancora per altri 5 minuti. Servite subito.

la variante: con salmone

Potete sostituire la pancetta con il salmone affumicato e l'erba cipollina con l'aneto fresco.

UOVA SODE
Coprite le uova con l'acqua fredda in un pentolino. Portate a bollore e poi fate cuocere per 9 minuti. Trascorso questo tempo, estraete le uova e fermate la cottura ponendole subito sotto l'acqua corrente oppure trasferitele in una ciotola con acqua e ghiaccio. Sgusciatele e utilizzatele per le ricette

Uova indiane *al curry*

ingredienti per 4 persone

uova sode sbucciate **4**
pomodori pelati **3**
cipolle **2**
aglio **3 spicchi**
peperoncini verdi **2-3**
acqua q.b.
latte di cocco **250-300 ml**
semi di senape **1 cucchiaino**
cannella **1 bastoncino**
pepe **3 grani**
pasta di zenzero **1 cucchiaino**
curcuma in polvere **½ cucchiaino**
coriandolo in polvere **1 cucchiaino**
cardamomo in polvere **½ cucchiaino**
peperoncino rosso in polvere **½ cucchiaino**
curry **10 foglie**
olio E.V.O.
sale

Scaldate l'olio in una casseruola e aggiungete i semi di senape, la cannella, il cardamomo, i grani di pepe e i peperoncini verdi, poi dopo un paio di minuti unite lo zenzero, l'aglio e le cipolle tritate finemente.

Lasciate cuocere fino a quando le cipolle risultano morbide e lucide, aggiungete i pomodori pelati tagliati a dadini, la curcuma, il coriandolo, il peperoncino in polvere e un pizzico di sale. Cuocete per 10 minuti a fuoco medio.

Versate un bicchiere d'acqua e il latte di cocco, mescolate e portate a ebollizione, abbassando la fiamma.

Proseguite la cottura per altri 10 minuti, o fino a quando il sugo si sarà ridotto diventando più denso.

Unite le foglie di *curry*, mescolate e spegnete il fuoco.

Mettete le uova sode nella casseruola con il condimento al *curry* e lasciatele insaporire per almeno 5 minuti prima di servirle.

Uovo marinato
alla giapponese

ingredienti per 4 persone

uova **4**
salsa di soia **150 ml**
acqua **200 ml**
aglio **2 spicchi**
zenzero fresco **2 fettine**
mirin o aceto di riso **100 ml**
miele **1 cucchiaio**
salsa di ostriche **50 ml**

Mettete la salsa di soia, l'acqua, il *mirin*, la salsa di ostriche, il miele, lo zenzero e gli spicchi d'aglio in un pentolino. Portate a ebollizione e fate cuocere per 5 minuti a fiamma bassa.

Spegnete, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare la marinata. Portate a ebollizione l'acqua e non appena raggiunge il bollore, aggiungete le uova e cuocetele per 5-6 minuti.

Estraete le uova e immergetele subito in acqua e ghiaccio o sotto l'acqua corrente fredda per fermare la cottura.

Sgusciate le uova, ponetele in una ciotola e versate la marinatura filtrata. Coprite la ciotola con la pellicola trasparente e ponete in frigorifero per almeno 3 ore.

Scolate le uova dalla marinatura, tamponatele con la carta da cucina e tagliatele a metà nel senso della lunghezza. Servitele come antipasto, contorno oppure nel *ramen*.

Nitamago, che in giapponese significa letteralmente "uovo stufato", è un piatto popolare solitamente utilizzato per i *ramen*, ma anche consumato da solo come stuzzichino da accompagnare a birra o *sake*

Uova alla turca
con yogurt all'aglio e paprika

ingredienti per 4 persone

uova **4**
aceto di vino bianco **10 ml**
sale grosso
aglio **1 spicchio**
yogurt intero **230 g**
burro **55 g**
fiocchi di peperoncino **1 cucchiaino**
paprika **½ cucchiaino**
sale
pepe nero
erbe aromatiche (aneto, finocchietto selvatico, menta, prezzemolo) q.b.
pane tostato per servire q.b.

Pestate l'aglio in un mortaio e amalgamatelo con lo yogurt. Distribuite in composto ottenuti in quattro piattini fondi da portata.

Fate sciogliere il burro in un tegame con i fiocchi di peperoncino e la paprika per circa 2 minuti.

Preparate le uova in camicia: fate sobbollire l'acqua in una casseruola, versate l'aceto e un pizzico di sale grosso. Mescolate con un cucchiaio per creare un vortice nell'acqua.

Rompete un uovo e tuffatelo al centro del vortice, lasciatelo cuocere per 2 minuti, senza mescolare.

Estraete delicatamente l'uovo con l'aiuto di una schiumarola e adagiatelo su un piatto, ripetete l'operazione con le altre uova.

Çılbır è il nome di questo piatto molto popolare in Turchia, che presenta le uova in camicia servite su un letto di yogurt per stemperare il gusto forte di paprika e aglio. Le origini di questa ricetta risalgono al XV secolo quando veniva apprezzato dai sultani ottomani

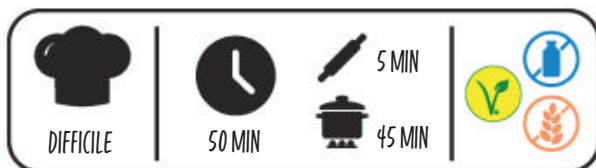
Adagiate le uova in camicia sopra lo yogurt all'aglio.

Versate il burro fuso in precedenza e regolate di sale e pepe a piacere.

Decorate con le erbe aromatiche e gustate con fette di pane tostato.

Uova *sous vide*

Per preparare questa ricetta si consiglia l'utilizzo del *roner*, lo strumento da cucina che permette di regolare e mantenere costante la temperatura

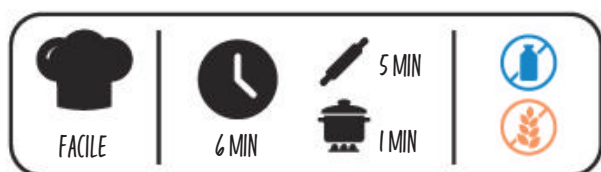
ingredienti per 4 persone

uova **4**
sale
pepe nero

Impostate il *roner* alla temperatura di 65,5 o 68°C in base alla consistenza finale che volete ottenere, un tuorlo cremoso e i bianchi appena morbidi oppure un uovo più simile a quello in camicia che mantiene la forma al taglio.

Attaccate il roner a una pentola dai bordi alti colma di acqua fredda, azionatelo e attendete che raggiunga la temperatura impostata.

Immergete le uova e lasciatele cuocere a bassa temperatura per 45 minuti. A cottura ultimata, prelevate le uova, rompete la calotta dell'uovo quel tanto che basta per fare fuoriuscire tuorlo ed albume senza che si rompa e trasferite delicatamente sul piatto di portata. Regolate di sale e pepe e servite.

Uova *in vasocottura*

ingredienti per 4 persone

uova **4**
Grana Padano grattugiato **20 g**
olio E.V.O.
sale
pepe

Oliate i vasetti in vetro e rompete all'interno di ognuno un uovo.

Salate, pepate e spolverate la superficie con un po' di Grana Padano grattugiato.

Evitate di utilizzare vasetti con ganci o oggetti metallici in microonde, la percentuale di alluminio potrebbe far innescare scintille. I contenitori idonei alla vasocottura in microonde sono i vasetti di vetro a chiusura ermetica, muniti di guarnizione in caucciù o silicone

Chiudete i vasetti e metteteli nel microonde, impostate la potenza di 750 watt e avviate la cottura per 1 minuto e mezzo.

Lasciate riposare i vasetti per 10 minuti, poi togliete il coperchio e servite.

la variante: uova in vasocottura con verdure, formaggi o salumi

Potete arricchire la preparazione aggiungendo delle verdure già cotte in precedenza, formaggi filanti o salumi a dadini.

Tuorlo *marinato*

ingredienti per 4 persone

tuorli **4**
sale **50 g**
zucchero semolato **50 g**

Mescolate in una ciotola il sale e lo zucchero.

Versate metà composto in un contenitore, adagiatevi delicatamente i tuorli e coprite con il restante mix di sale e zucchero.

Lasciate marinare a seconda della consistenza che volete ottenere (vedi nota).

TEMPI E CONSISTENZE
Dopo circa 4-5 ore avrete un tuorlo con una consistenza solida all'esterno e morbido-cremoso all'interno, dopo circa 10 ore avrete un uovo completamente solido-gommoso, e dopo 1 giorno il tuorlo sarà "sodo" e compatto

Trascorso il tempo di marinatura, estraete il tuorlo, immergetelo in una terrina d'acqua con un cucchiaio per eliminare il sale e lo zucchero.

Questo innovativo modo di cucinare il tuorlo permette di renderlo solido, tanto da poterlo grattugiare e servire con un piatto di pasta o riso, ma anche per conferire una piacevole nota croccante a una ricetta a base di verdure, come una vellutata

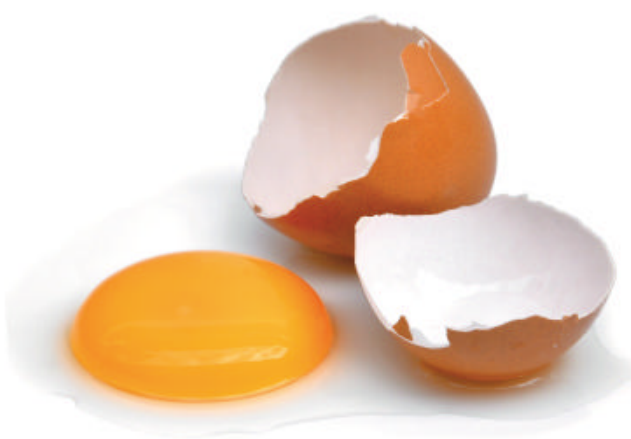
Tuorlo *fritto*

ingredienti per 4 persone

tuorli **4**
pangrattato **80 g**
sale
olio di semi per friggere **1 l**

Mettete il pangrattato in una ciotola, adagiate delicatamente i tuorli e copriteli bene con altro pangrattato.

Ponete i tuorli ricoperti di pangrattato in frigorifero a riposare per almeno 2 ore.

Trascorso il tempo di riposo, fate scaldare l'olio di semi in una pentolino.

Prendete con delicatezza i tuorli, eliminate il pangrattato in eccesso e poneteli, uno alla volta, su una schiumarola e friggeteli nell'olio bollente per minimo 30 secondi e massimo 1 minuto.

Estraeteli e serviteli con verdure, creme o risotti.

Vinaigrette *all'uovo*

ingredienti per 4 persone

tuorlo **sodo 1**
aceto di vino bianco **1 cucchiaio**
senape di Digione **1 cucchiaino**
olio E.V.O **4 cucchiai**
sale
pepe

Mettete in una ciotola il sale, il pepe, la senape di Digione e l'aceto di vino bianco; mescolate in modo che il sale si sciolga completamente.

Utilizzate la *vinaigrette* all'uovo per condire le insalate o insaporire piatti di pesce

Aggiungete l'olio e sbattete con una frusta fino a quando la salsa sarà ben emulsionata.

Infine, unite il tuorlo sodo tritato finemente.

Zabaione *salato*

ingredienti per 4 persone

uovo **1**
tuorli **2**
zucchero semolato **1 cucchiaino**
aceto di vino bianco **20 ml**
acqua 20 **ml**
sale

Servite lo zabaione salato come accompagnamento agli asparagi, a piatti di carne e fagottini o flan di verdure

Mettete l'uovo e i tuorli in un tegame con lo zucchero. Iniziate a sbattere con una frusta, poi aggiungete l'acqua e l'aceto di vino bianco, amalgamate gli ingredienti e regolate di sale.

Ponete il tegame sul fuoco a bagnomaria e lavorate il composto sbattendo fino a quando la salsa si sarà addensata e avrà raddoppiato il suo volume.

Cestini di purè
con uova e spinaci

ingredienti per 4 persone

uova **5**
patate **500 g**
spinaci lessi **400 g**
burro **80 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
sale
pepe

Cuocete le patate a vapore per 15 minuti, poi riducetele in purea con lo schiacciapatate. Insaporitele con sale e pepe e lasciatele intiepidire in una ciotola.

Incorporate 1 uovo, una noce di burro morbido e il Parmigiano Reggiano grattugiato.

Amalgamate gli ingredienti con un cucchiaio e trasferite il composto all'interno di una tasca da pasticcere con beccuccio a stella.

Foderate una teglia con un foglio di carta forno e realizzate quattro nidi di patate.

Infornateli nel forno preriscaldato a 180°C e cuoceteli per 15 minuti. Nel mentre, condite gli spinaci lessi con un filo d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Una volta cotti i nidi di purè, farciteli con gli spinaci e rompete le uova direttamente al centro.

Mettete la teglia in forno e proseguite la cottura per altri 5 minuti o fino a quando le uova risultano cotte e i nidi ben dorati.

Uova
alla panna

ingredienti per 4 persone

uova **8**
panna **150 ml**
burro **60 g**
sale
pepe
prezzemolo fresco q.b. per guarnire

Sbattete leggermente le uova con un pizzico di sale in una ciotola, versate la panna e una noce di burro morbido a fiocchetti e mescolate con cura.

Trasferite il composto in una padella antiaderente e fatelo addensare a fuoco basso per 5 minuti, mescolando con una frusta.

Regolate di sale e pepe. Unite il restante burro e continuate a mescolare.

Servite le uova calde guarnendo a piacere con qualche foglia di prezzemolo fresco.

Uova *alla provenzale*

ingredienti per 4 persone

uova **4**
peperone rosso grande **1**
cipolla **1**
aglio **1 spicchio**
olio E.V.O.
origano **1 cucchiaino**
prezzemolo fresco **1 mazzetto**
polpa di pomodoro **400 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
sale
pepe nero

Scaldate un filo d'olio in una padella, aggiungete la cipolla tritata finemente e lo spicchio d'aglio schiacciato, lasciate rosolare per 5 minuti.

Mondate il peperone rosso e tagliatelo a tocchetti o listarelle. Unitelo nella padella e cuocete per 5 minuti.

Profumate con l'origano secco, aggiungete la polpa di pomodoro, mescolate bene e cuocete per altri 5 minuti.

Trasferite il composto in una pirofila oppure in una padella adatta alla cottura in forno.

Scavate 4 incavi con un cucchiaio e rompete all'interno le uova. Regolate di sale e pepe.

Cospargete la superficie con un po' di Parmigiano Reggiano grattugiato e cuocete nel forno preriscaldato a 180°C per 12-15 minuti. Estraete e servite caldo o tiepido.

Uova di neve *alla vaniglia*

ingredienti per 4 persone

uova **4**
latte **650 ml**
zucchero semolato **130 g**
stecca di vaniglia **½**
caramello q.b.
mandorle a lamelle q.b.

Separate i tuorli dagli albumi. Montate gli albumi a neve ben ferma e unite 65 g di zucchero, continuando a sbattere.

Scaldate il latte con la stecca di vaniglia tagliata per il lungo. Una volta caldo, togliete la bacca di vaniglia.

Prelevate un cucchiaio di albume e, aiutandovi con un altro cucchiaio, adagiatelo delicatamente nel latte e lascialo cuocere per un paio di minuti. Estraetelo con una schiumarola e disponetelo su un piatto. Proseguito fino a terminare tutto l'albume montato.

Sbattete i tuorli con lo zucchero in un pentolino, unite il latte tiepido e lasciate addensare la crema a fuoco basso.

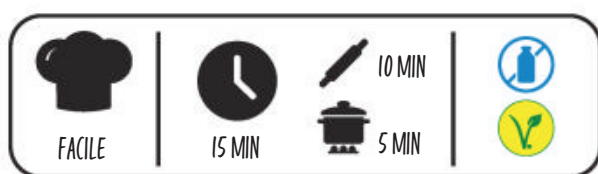
Versate la crema ottenuta in coppette monoporzione, lasciatela intiepidire e poi disponete delicatamente sulla superficie le uova di neve. Decorate a piacere con caramello e mandorle a lamelle.

Cloud *eggs*

ingredienti per 4 persone

uova **4**
sale
pepe
pane tostato (opzionale)
erba cipollina q.b. per guarnire

Separate i tuorli dagli albumi, dividendoli ognuno in ciotoline differenti.

Montate ogni albume a neve ben ferma e versatelo in una teglia ricoperta di carta forno.

Create un buco al centro di ogni albume e posizionate il tuorlo.

Cuocete in forno preriscaldato a 200°C per 5-6 minuti o fino a quando non si sarà creata una crosticina sulla superficie dell'albume.

Sfornate le *cloud eggs*, salate, pepate e servite guarnendo, a piacere: ad esempio, con erba cipollina tritata su pane tostato.

Uova *gratinate*

ingredienti per 4 persone

uova sode **4**
Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g**
pangrattato q.b.
sale
olio E.V.O.

Tagliate le uova sode a metà nel senso della lunghezza ed estraete con un cucchiaio il tuorlo sodo.

Riunite i tuorli in una ciotola e schiacciateli con la forchetta.

Unite 50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato, un pizzico di sale e un filo d'olio.

Amalgamate bene gli ingredienti e poi riempite gli albumi sodi con il composto ottenuto.

Spolverizzate le uova con il restante Parmigiano Reggiano grattugiato e il pangrattato.

Disponete le uova sode in una teglia ricoperta di carta forno e cuocetele nel forno preriscaldato ventilato a 200°C per 10 minuti. Una volta che la superficie risulta dorata e gratinata, sfornate le uova e servitele.

Tartellette *all'occhio di bue*

ingredienti per 4 persone

pasta brisée pronta **1 rotolo**
uova **4**
stracchino **250 g**
timo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Foderate con la pasta brisée 4 stampini da tartellette leggermente unti d'olio.

Bucherellate il fondo con una forchetta e cuocete nel forno preriscaldato a 180°C per 10-12 minuti.

Toglietele le tartellette dal forno, ponete sul fondo lo stracchino, e rompetevi sopra 1 uovo per ogni tartelletta. Insaporite con sale e pepe.

Rimettete in forno le tartellette ripiene a 150°C per circa 5 minuti. Estraete e servite subito decorando con timo fresco.

Semplicissime, si preparano al volo, con pochi ma gustosi ingredienti: sono l'idea che salva la cena!

Uova *matte*

ingredienti per 4 persone

uova **4**
provola affumicata o dolce **200 g**
burro **20 g**
sale
pepe

Fate sciogliere il burro in una padella.

Tagliate la provola a dadini e una volta che il burro sarà sciolto, trasferiteli nella padella.

Rompete le uova direttamente all'interno della padella, coprite con il coperchio e fate cuocere a fuoco basso per 5 minuti.

Regolate le uova di sale e pepe. Servite subito, accompagnate da fette di pane.

LA RICETTA GOURMET

Uovo croccante *in spuma di patate e tartufo nero*

a cura di Andrea Facchetti, chef di Cascina Ovi, a Segrate (MI)

ingredienti per 1 porzione

uovo **1**
patata **1** (media)
porro ½
panna da cucina q.b.
brodo vegetale q.b.
pangrattato q.b. per impanare
tartufo nero qualche scaglia per guarnire
olio E.V.O.
sale

Fate bollire l'uovo per 5 minuti, poi estraete l'uovo e fatelo raffreddare in acqua e ghiaccio.

Sbucciate la patata e tagliatela in piccoli cubetti, pulite il porro e affettatelo finemente. Trasferite le due verdure in una casseruola con un filo d'olio per farle stufare: portate a cottura aggiungendo il brodo vegetale. Una volta stufate, aggiustate di sale e trasferite le verdure nel boccale del frullatore, aggiungete la panna ed emulsionate fino a ottenere una spuma.

Sgusciate l'uovo precedentemente bollito e raffreddato e passatelo delicatamente nel pangrattato per impanarlo.

Scaldate abbondante olio in una padella dai bordi alti e, quando avrà raggiunto la temperatura di 170°C, immergetevi l'uovo impanato, friggendolo fino a ottenere una bella doratura. Versate la spuma di patate e porri in un piatto fondo (a cappello se lo avete) e delicatamente adagiatevi sopra l'uovo fritto. Finite con una grattata di tartufo e servite.

in esclusiva per Cotto e mangiato

Credits Cascina Ovi

Paté *di uova*

ingredienti per 4 persone

uova sode **3**
Parmigiano Reggiano grattugiato **20 g**
maionese **2 cucchiai**
aglio **1 spicchio** (facoltativo)
sale
pepe

Accompagnate il paté con crostini di pane, crackers o grissini per un antipasto sfizioso

Mettete le uova sode in un mixer da cucina e iniziate a frullare, poi aggiungete il Parmigiano Reggiano, lo spicchio d'aglio, il sale e il pepe. Mixate il composto e infine unite anche la maionese.

Dovrete ottenere un composto omogeneo e cremoso, se necessario aumentate la quantità di maionese.

Trasferite il paté all'interno di vasetti in vetro, chiudeteli con il coperchio e poneteli in frigorifero a riposare per almeno 30 minuti.

Uovo all'occhio di bue *in pasta sfoglia*

ingredienti per 4 persone

rotolo di pasta sfoglia **rettangolare 1**
uova **medie 6**
pecorino grattugiato **50 g**
sale
pepe nero

Srotolate la pasta sfoglia e ricavate 4 cerchi con un coppapasta.

Trasferite i cerchi su una teglia rivestita di carta forno. Bucherellate al centro ogni cerchio, in questo modo durante la cottura si gonfieranno solamente i bordi.

Cuocete i cerchi di sfoglia in forno già caldo a 180°C per 8-10 minuti.

Sfornateli, rompete l'uovo al centro, spolverizzate con il pecorino grattugiato, un pizzico di sale e pepe.

Infornate e cuocete per altri 10-12 minuti. Estraete dal forno e servite subito in tavola.

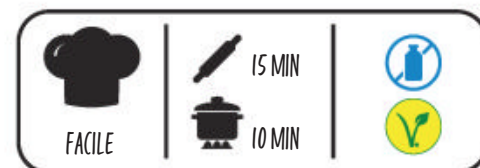
la variante: con speck e brie

Per una versione più ricca potete aggiungere 80 gdi brie tagliato a dadini e speck a listarelle.

a TAVOLA in 30 minuti

con le ricette di Tessa Gelisio

6 ricette da preparare al volo, sfiziose e originali, ideali per il pic-nic di Pasquetta

Frittelle di patate e cipolle

ingredienti per 4 persone

patate **600 g** - cipolla rossa di Tropea **2** - farina tipo 0 **70 g** - rosmarino q.b. - olio E.V.O. - sale

Grattugiate le patate e le cipolle in una ciotola capiente. Amalgamate bene e poi tamponate il mix di patate e cipolla per eliminare l'acqua in eccesso. Aggiungete del rosmarino tritato grossolanamente e la farina.

Fate scaldare abbondante olio in una padella. Formate delle frittelle di composto di patate e cipolla aiutandovi con due cucchiai. Adagiate le frittelle poche per volta nell'olio bollente e fatele dorare, ci vorranno 3 minuti circa. Scolate le frittelle su un foglio di carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Salate prima di servire.

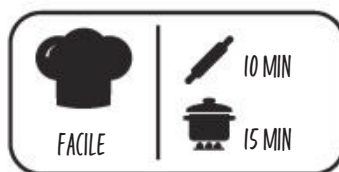
Cestini ripieni di verdure

ingredienti per 4 cestini

pasta brisé **1 rotolo** - patata in dadini **3 cucchiai** - carota a dadini **3 cucchiai** - piselli **3 cucchiai** - crescenza **100 g** - pangrattato **1 cucchiaio** - olio E.V.O. - sale - pepe

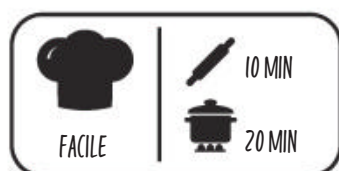
Fate bollire le patate in una pentola di acqua salata per 2 minuti. Aggiungete le carote e fate cuocere altri 5 minuti, quindi unite i piselli e proseguite la cottura per pochi minuti ancora. Scolate le verdure. Ponete la crescenza in una terrina, irroratela con un filo d'olio e schiacciatela con un cucchiaio. Unite le verdure lessate, aggiustate di sale e pepe, condite ancora con un po' di olio e girate delicatamente per amalgamare il composto.

Distendete la pasta brisé e ricavate 4 focaccine con un coppapasta. Foderate gli stampini con la pasta brisé lasciando i lembi leggermente più alti del bordo. Riempite gli stampini con la farcia ottenuta fino a esaurimento, pigiate leggermente la superficie, spolverate con del pangrattato e condite con qualche goccia d'olio. Infornate a 200°C per qualche minuto fino a doratura dei cestini. Sfornate i cestini ed estraeteli dagli stampini aiutandovi con una spatola.

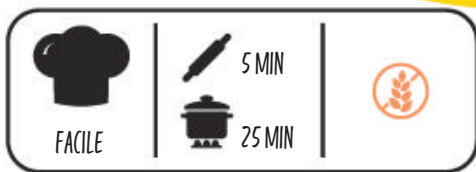
Focaccine
di ceci farcite

ingredienti per 3 persone
farina di ceci **100 g** - spinaci puliti **200 g** - provola **100 g** - aglio **1 spicchio** - acqua **500 ml** - olio E.V.O. - sale

Portate a bollore una pentola di acqua leggermente salata e versatevi la farina di ceci. Fate cuocere per circa 8-10 minuti girando di continuo con una frusta a mano. Nel frattempo fate rosolare uno spicchio d'aglio in una padella antiaderente con un filo d'olio. Unite gli spinaci, una presa di sale e fate stufare per pochi minuti. Eliminate l'aglio, trasferite gli spinaci su un tagliere e sminuzzateli con una mezzaluna.

Riducete la provola in cubetti e unitela agli spinaci. Versate l'impasto di farina di ceci su un foglio di carta forno, allargandolo con una spatola. Ricavate dalla sfoglia delle focaccine aiutandovi con un coppapasta. Fate scaldare l'olio in una padella antiaderente e cuocete le focaccine 2 minuti circa per lato. Salate leggermente e farcite metà delle focaccine con gli spinaci e provola e copritele con le restanti focaccine ottenendo così un *sandwich*.

Finti panzerotti
broccoli e scamorza

ingredienti per 8 panzerotti
pasta brisé **1 rotolo** - broccoli puliti **300 g** - acciughe sott'olio **2** - scamorza fresca **150 g** - pomodori secchi **40 g** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O.

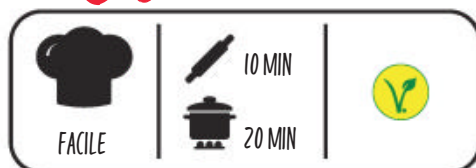
Sminuzzate grossolanamente i broccoli e fateli lessare in una pentola d'acqua bollente per 5 minuti. Lavate e tritate i pomodori secchi. Riducete la scamorza in listarelle. Fate rosolare uno spicchio d'aglio con un filo d'olio in una padella antiaderente. Unite le acciughe e fatele sciogliere, quindi aggiungete i broccoli e saltateli brevemente. Unite anche i pomodori tritati e mescolate per bene. Spegnete il fuoco e trasferite il preparato di broccoli in una ciotola, incorporate la scamorza e amalgamate per bene il composto. Srotolate la sfoglia e ricavate 8 triangolini con l'aiuto di un coltello. Posizionate una porzione di ripieno al centro di ogni spicchio di pasta, richiudete ogni lato, sigillate e praticate un paio di tagli sulla superficie di ogni fagottino. Adagiate i fagotti di brisé su una teglia rivestita di carta forno e infornate a 200°C per circa 15 minuti. Sfornate e gustate i finti panzerotti.

Frittata al forno

ingredienti per 4 persone

spinaci gelo o freschi **140 g** - patate **120 g** - carote **120 g** - uova **6** - formaggio tipo brie **60 g** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale

Tagliate le carote e le patate in dadini. Mettete a rosolare uno spicchio d'aglio in una padella antiaderente con un filo d'olio. Unite le carote e le patate e fatele rosolare per qualche minuto. Contemporaneamente, cuocete gli spinaci in un'altra padella con un filo d'olio. Salate, coprite e completate le due cotture. Al bisogno allungate con acqua.

Sbattete le uova in un recipiente. Unite il brie tagliato in cubetti e le verdure cotte in precedenza. Prendete della carta forno, bagnatela, strizzatela e appoggiatela sul fondo di una teglia tonda con cerniera. Versate il composto di uova e verdure e infornate a 200°C per 20-25 minuti.

Tortini soffici con cuore di mela

ingredienti per 6 pirottini monoporzione

mela renetta **2-3** - zucchero di canna **2 cucchiai** - cannella in polvere ½ **cucchiaio** - limone non trattato **1** - uova **2** - zucchero semolato **180 g** - olio di semi **60 g** - yogurt bianco **125 ml** - farina 00 **200 g** - fecola di patate **40 g** - lievito **1 bustina**

Sbucciate e tagliate in dadini le mele. Versatele in una padella e saltatele per qualche minuto con 2 cucchiai di zucchero di canna e 1/2 cucchiaio di cannella. Preparate l'impasto con 180 g di zucchero, 2 uova e la scorza grattugiata di 1 limone. Aggiungete l'olio di semi, lo yogurt bianco, la farina e la fecola di patate. Infine versate nell'impasto anche il lievito e amalgamate per bene fino a ottenere un composto omogeneo.

Versate 1 cucchiaio di composto in ogni pirottino monoporzione. Aggiungete sopra la base di composto 1 cucchiaio di mele e completate coprendo con altro composto. Infornate i pirottini a 170°C per 20 minuti in forno preriscaldato. Prima di servire, cospergete i tortini di zucchero a velo.

Dopo aver viaggiato e lavorato fin da giovanissimo nelle migliori cucine di Italia e Francia, è decisivo per Daniel Canzian l'incontro nel 2005 con Gualtiero Marchesi, che, dopo anni di lavoro al suo fianco, lo mette a capo dei ristoranti del gruppo che porta il suo nome nel ruolo di Executive Chef. Nel 2010 riceve il premio "Pellegrino Artusi" come migliore giovane chef e dopo qualche anno, nel 2013, apre DanielCanzian Ristorante, un progetto caratterizzato da una cucina contemporanea, dove la tradizione si unisce allo studio delle materie prime per valorizzarle ed esaltarle in piatti che guardano al futuro.
DanielCanzian Ristorante

In cucina con...

Daniel Canzian

Lo chef che fa della cucina un'arte e una filosofia

"La cucina è arte ed esprime la sua massima raffinatezza attraverso la sintesi e la semplicità": uno dei 7 "punti" del suo *Manifesto della cucina contemporanea*, introduce e rappresenta queste 3 ricette che lo chef ci regala, per provare a casa il bello nel buono

Capasanta
gratinata

ingredienti per 2 persone

capesante con corallo **3** - pangrattato q.b. - salsa di soia **1 cucchiaino** - aglio ½ **spicchio** - vino bianco q.b. - alga wakame q.b. - olio E.V.O. **1 cucchiaino** - sale

Pulite le capesante e riponetele ognuna dentro al suo guscio, con il corallo.
Preparate a parte la gratinatura: aggiungete al pangrattato 1 cucchiaino di salsa di soia, 1 cucchiaino d'olio, ½ spicchio di aglio grattugiato e infine l'alga wakame reidratata. Mescolate.
Salate leggermente le capesante e bagnatele con il vino bianco, poi copritele con la gratinatura.
Cuocete le capesante gratinate in forno a 180°C per 8 minuti, e servitele calde.

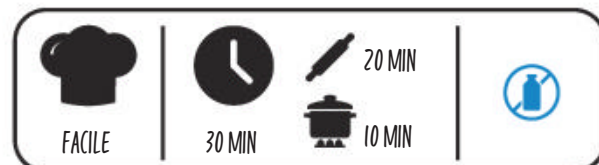
Riso Expo

Piatto nato nel 2015 in occasione dell'Expo, è parte del nuovo percorso degustazione M.O.M.A. (Menu Opere Movimenti Artistici) poichè si rifà al quadro divisionista del Boccioni "La città che sale" di cui riprende le sfumature di colore gialle, rosse e nere grazie alle spezie come il curry, la paprika e il tè nero

ingredienti per 4 persone

riso Carnaroli **320 g** - vino bianco secco **40 g** - brodo leggero di verdure affumicato **900 g** - burro **80 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **40 g** - burro acido **60 g** - polvere di *curry Madras* - polvere di tè nero - polvere di *paprika* affumicata

Tostate il riso in una casseruola con il burro, salandolo leggermente.
Sfumate con il vino bianco secco, fate evaporare e bagnate con il brodo bollente. Portate a cottura mescolando di tanto in tanto.
Allontanate la pentola dal fuoco, unite il burro acido e il Parmigiano: coprite con un panno e lasciate riposare per qualche minuto in modo da rilassare il riso. Mantecate energicamente con il mestolo, aggiungete pochissimo brodo per conferire la classica consistenza "all'onda", e aggiustate di sale.
Stendete a velo il risotto sui piatti, e spolverate con le tre tipologie di spezia in modo da creare l'effetto "divisionista" dei tre colori, prima di servire.

Calamari in crosta di riso soffiato e mandorle

ingredienti per 4 persone

calamari **500 g** - riso soffiato **100 g** - mandorle a filetti **100 g** - farina 00 **50 g** - maizena **150 g** - fiori di zucca **4** - acqua frizzante q.b. - olio di semi di arachide per friggere **1 l** - limone qualche spicchio per accompagnare - sale

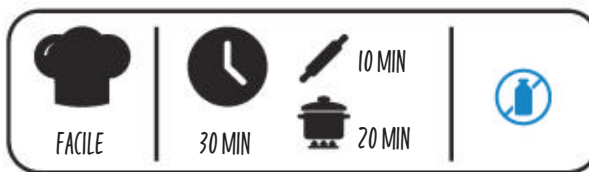
Pulite i calamari eliminando la pelle esterna e le interiora. Lavateli accuratamente e tagliateli a bastoncini dello spessore di 1/2 cm e della lunghezza di circa 6-8 cm, e asciugateli per bene.
Miscelate farina e maizena, e aggiungete l'acqua frizzante fino a ottenere una pastella abbastanza fluida. Estraete la parte centrale del fiore di zucca e tagliatelo longitudinalmente in 4 parti.
Scaldate l'olio a fino alla temperatura di 180°C. Miscelate in una ciotola riso soffiato e mandorle. Intingete i calamari nella pastella e successivamente nella base di mandorle e riso, facendo aderire bene la panatura. Friggete i calamari, scolateli su carta assorbente appena saranno dorati e croccanti e salateli.
Passate i fiori di zucca nella pastella e friggeteli direttamente senza intingerli nella base di mandorle e riso, poi scolateli su carta assorbente e salateli. Disponete i calamari e i fiori di zucca nel piatto con uno spicchio di limone a parte.

Le ricette dello chef ANDREA MAINARDI

6 ricche paste per i giorni di festa

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato **per 3 anni** nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A **marzo 2010** apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel **2012** nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. **Da maggio 2019** lavora con Tessa Gelisio a *Cotto e mangiato* su Italia 1.

andreamainardiofficial
Andrea Mainardi Official

Linguine con pachino e gamberi

ingredienti per 2 persone

linguine
o spaghetti **160 g**
gamberi sgusciati **150 g**
pomodorini pachino **100 g**
vino bianco ½ **bicchiere**
aglio **1 spicchio**
peperoncino piccante **1**
basilico
olio E.V.O.
sale

Usate gli spaghetti al posto delle linguine. Lessateli e lasciateli raffreddare. Arrotolate gli spaghetti intorno ai gamberi e fate gratinare in forno. Realizzate un *ketchup* fatto in casa frullando i pomodorini con zucchero e aceto e usatelo per accompagnare il gratin di spaghetti e gamberi

Fate rosolare l'aglio spellato e il peperoncino in una padella antiaderente con un fondo d'olio. Aggiungete i pomodorini tagliati in quattro parti e lasciateli appassire dolcemente per pochi minuti. Sfumate con il vino bianco e alzate la fiamma per far evaporare l'alcol. Eliminate l'aglio e il peperoncino e aggiungete i gamberetti sgusciati lasciandoli cuocere per pochi minuti, giusto il tempo che si insaporiscano senza indurirsi.

Cuocete la pasta al dente in una pentola con abbondante acqua salata. Scolate la pasta nella padella con il condimento, fate legare il sugo a fiamma vivace, aggiungete una spolverata di basilico tritato e servite immediatamente.

Tagliatelle
con ricotta e carciofi

FACILE | 30 MIN | 20 MIN | 10 MIN

ingredienti per 2 persone

tagliatelle **200 g**
carciofi **2**
ricotta **100 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
cipolla rossa ½
vino bianco ½ **bicchiere**
erba cipollina
olio E.V.O.
sale
pepe

Stufate la cipolla tagliata finemente in una padella con un filo di olio. Aggiungete i carciofi tagliati in fettine sottili e lasciateli cuocere a fiamma vivace fino a renderli croccanti e dorati. Sfumate con il vino bianco, aggiustate di sale e di pepe, spegnete la fiamma e tenete in caldo.

Sciogliete la ricotta in una ciotola con 1/2 mestolino dell'acqua di cottura della pasta. Unite il Parmigiano Reggiano grattugiato e la mentuccia tagliata sottilmente. Lavorate fino a ottenere una crema di ricotta omogenea. Aggiungete, se necessario, un pizzico di sale. Lessate le tagliatelle al dente e scolatele nella padella con il condimento di carciofi. Saltate la pasta per far unire i sapori e dopo pochi minuti aggiungete anche il condimento alla ricotta. Amalgamate per bene e servite calde le tagliatelle con ricotta e carciofi.

Il tocco magico di Mainardi

Eliminate le foglie esterne e il cuore dai carciofi mantenendo invece il gambo. Sbollentate i gambi di carciofo in acqua leggermente salata e acidulata. Preparate un impasto di ricotta, uova, Parmigiano Reggiano grattugiato e scorzetta di limone; farcite i carciofi, impanateli nell'uovo e nel pangrattato, poi friggeteli e avrete così un carciofo alla Giudia super rivisitato

Risotto alle ortiche

e pecorino stagionato

ingredienti per 2 persone

riso vialone nano **200 g**
cimette di ortiche **200 g**
burro **20 g**
cipolla ½
brodo vegetale **1 l**
pecorino grattugiato stagionato **80 g**
sale

Fate appassire la cipolla con il burro in una casseruola. Aggiungete le cimette di ortiche tagliate in pezzetti e mescolate. Unite il riso e fatelo tostare per qualche minuto. Irrorate con del brodo. Continuate la cottura del riso aggiungendo il brodo caldo tutte le volte che verrà assorbito. A metà cottura aggiustate di sale. A cottura ultimata, spegnete la fiamma e mantecate il risotto con il pecorino grattugiato e servitelo caldo.

Il tocco magico di Mainardi

A cottura e mantecatura ultimata, frullate il risotto. Stendete il composto ottenuto con un cucchiaio sulla carta da forno; infornate a 160°C per 30 minuti. Un pane carasau di riso alle ortiche e pecorino

Lasagna

ricotta e spinaci

ingredienti per 4 persone

lasagna fresca in sfoglie **150 g**
spinaci puliti **200 g**
ricotta **300 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g**
besciamella **500 g**
sale

Lessate gli spinaci in abbondante acqua bollente appena salata. Scolate e strizzate per bene gli spinaci e tagliateli grossolanamente con un coltello. Lavorate la ricotta con una frusta a mano per renderla più fluida, unite la metà del Parmigiano Reggiano grattugiato e lavorate il composto ancora per qualche minuto. Aggiungete gli spinaci e mescolate per bene. Aggiustate di sale e tenete da parte il composto.

Versate un fondo generoso di besciamella in una teglia e adagiatevi un primo strato di pasta sfoglia. Proseguite con uno strato di ricotta e spinaci, aggiungete qualche cucchiaio di besciamella e continuate con gli strati fin quando non avrete esaurito gli ingredienti. Sigillate con un ultimo strato di pasta, versate qualche cucchiaio di besciamella e aggiungete una spolverata abbondante di Parmigiano Reggiano grattugiato. Infornate la lasagna a 180°C per circa 20 minuti. Sfornate la lasagna e lasciatela intiepidire per qualche minuto prima di servire.

Lasagna
con radicchio e provola affumicata

ingredienti per 4 persone

lasagna fresca in sfoglie **200 g**
carota **1**
sedano ½ **costa**
cipolla ½
radicchio rosso **1 cespo**
scamorza affumicata grattugiata **200 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g**
besciamella **200 g**
noce moscata q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Fate soffriggere il sedano, la carota e la cipolla finemente tagliati in un tegame con un fondo di olio. Aggiungete il radicchio tagliato in listarelle. Fate cuocere il radicchio per qualche minuto, per lasciarlo ancora croccante. Aggiustate di sale, pepe e noce moscata.

Versate un fondo generoso di besciamella in una teglia e adagiatevi un primo strato di pasta. Continuate con uno strato di radicchio, aggiungete la besciamella e la scamorza affumicata e proseguite con gli strati fino a esaurimento degli ingredienti. Chiudete la lasagna con un ultimo strato di pasta, qualche mestolo di besciamella e una spolverata di abbondante di Parmigiano Reggiano grattugiato. Infornate a 180°C per circa 20 minuti. Sfornate e lasciatela intiepidire per qualche minuto prima di servire.

Timballo
di pasta in crosta

ingredienti per 4 persone

pasta brisé **500 g**
penne **200 g**
carne macinata di manzo **300 g**
pisellini **100 g**
cipolla ½
vino bianco ½ **bicchiere**
scamorza **300 g**
besciamella **200 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g**
olio E.V.O.
sale
pepe

Cuocete la pasta al dente e raffreddatela immergendola in acqua e ghiaccio, poi scolatela e conditela con un filo d'olio per evitare che si attacchi. Soffriggete la cipolla tagliata in piccoli pezzi con un filo d'olio e un pizzico di sale. Aggiungete la carne macinata, fatela dorare appena e sfumate con il vino. A metà cottura aggiungete i pisellini, aggiustando di sale se necessario.

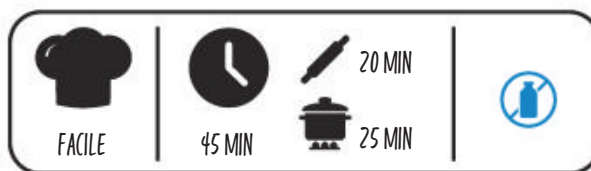
Tagliate a scamorza a dadini. In una ciotola capiente unite la pasta con il ragù, aggiungete la scamorza, una spolverata di pepe, la besciamella e il Parmigiano Reggiano grattugiato (conservandone 2 cucchiai). Stendete la pasta brisé sul piano di lavoro, infarinate uno stampo a cerniera e foderatelo con la brisé. Spolverate la base della brisé con il restante Parmigiano Reggiano grattugiato, aggiungete le penne ben condite e richiudete lo stampo con un cerchio di pasta brisé. Unite i bordi pizzicandoli con le dita e infornate a 200°C per circa 1 ora. Prima di servire il timballo, lasciatelo intiepidire per qualche minuto.

3 cotture

Agnello

È un antichissimo protagonista della tradizione gastronomica italiana, legato indissolubilmente alla Pasqua. Vi suggeriamo qui tre modi diversi per cucinarlo esaltandone il sapore con l'ausilio di spezie erbe e verdure di stagione

di Marco Carrara
www.momentidelite.it

LOMBATINE con carciofi e menta

ingredienti per 4 persone

lombata di agnello a fette **800 g** - carciofi freschi **800 g** - vino bianco **100 ml** - farina 00 **30 g** - pecorino romano **30 g** - menta **10 g** - limone **1** - aglio **2 spicchi** - olio E.V.O. - sale - pepe

Pulite i carciofi eliminando le foglie più dure e la barbetta centrale, tagliateli quindi a fette e immergeteli in acqua e limone in modo che non anneriscano.
Soffriggete gli spicchi di aglio con l'olio, appena inizieranno a imbiondire toglieteli; nel frattempo scolate i carciofi dall'acqua e limone, lavateli e fateli rosolare nella padella con l'olio aromatizzato all'aglio; cuocete a fuoco medio per 10 minuti e metteteli da parte.
Infarinate le lombatine e rosolatele a fuoco vivace nella padella con un filo di olio, cuocetele 5 minuti per lato, aggiungete il vino bianco e fate asciugare.
Incorporate infine i carciofi, aggiungete le foglie di menta spezzettate e fate insaporire il tutto sul fuoco per un paio di minuti aggiustando di sale e pepe.
Servite le lombatine cosparse di pecorino romano a scaglie.

CARRE' D'AGNELLO
laccato al miele

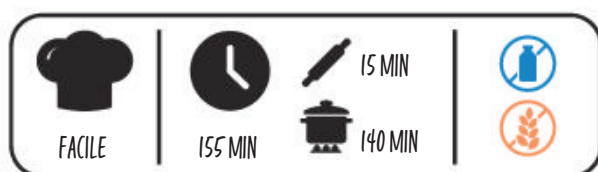
Per ottenere una carne morbida e succulenta assicuratevi che la temperatura al cuore sia di 65°C utilizzando un termometro da cucina

ingredienti per 4 persone
carrè di agnello **800 g** (2 pezzi) - miele millefiori **100 g** - arancia **1** - vino bianco **200 ml** - maggiorana **10 g** - aglio **1 spicchio** - sedano **1 gambo** - carote **2** - olio E.V.O. - sale - pepe

Massaggiate la carne con l'olio, il sale, il pepe e le foglie di maggiorana; mettete quindi i carrè in una pirofila con un filo di olio, l'aglio, le carote e il sedano a pezzetti.
Preparate un intingolo ammorbidendo il miele con il succo dell'arancia e spennellatene metà sulla carne prima di metterla in forno statico preriscaldato a 160°C per 60 minuti. Trascorsi 20 minuti di cottura, bagnate col vino bianco e cospargete l'ultima parte di intingolo sulla carne.
Toglicte dal forno e servite le costolette tagliate con qualche cucchiaio di fondo di cottura filtrato.

Per evitare che le ossa del carrè si anneriscano in cottura copritele con dei pezzetti di fogli di alluminio che toglierete prima di servire le costolette

Per evitare che le ossa delle costolette forino il sacchetto del sottovuoto avvolgete le estremità con una garza oppure con della carta di alluminio prima di procedere con la sigillatura

CARRE' D'AGNELLO
cottura a bassa temperatura (CBT)

ingredienti per 4 persone
carrè di agnello **800 g** (2 pezzi interi) - aglio **2 spicchi** - timo **5 g** - salvia **5 g** - rosmarino **5 g** - limone non trattato **1** - fiocchi di sale **10 g** - olio E.V.O. - sale - pepe

Massaggiate il carrè con l'olio, il sale e il pepe, cospargetelo con un battuto di aglio e scorza di limone e chiudetelo in un sacchetto per sottovuoto con tutti gli aromi.
Immergete il sacchetto in un contenitore di acqua calda a 65°C e cuocetelo impostando il *roner* a questa temperatura per 2 ore.
Al termine della cottura raffreddate la carne nel sacchetto ancora chiuso per 10 minuti in acqua fredda e ghiaccio, toglietela quindi dall'involucro e pulitela con della carta assorbente eliminando dagli aromi.
Scaldate la piastra e, quando sarà rovente, rosolate il carrè ancora intero per circa 4 minuti per lato per creare una gustosa crosticina croccante.
Tagliate le costolette e servite spolverandole con i fiocchi di sale.

Fai come Orietta Berti: apri Le Farine Magiche, annusale e lasciati trasportare dal loro profumo.

Le Farine Magiche... Le uniche che profumano di grano. Il segreto è l'**esclusiva farina madre**: un ingrediente altamente **aromatico** frutto della **fermentazione** di farina da **grano antico** e **acqua infusa con erbe aromatiche, piante** e **germe di grano**.

www.lefarinemagiche.it

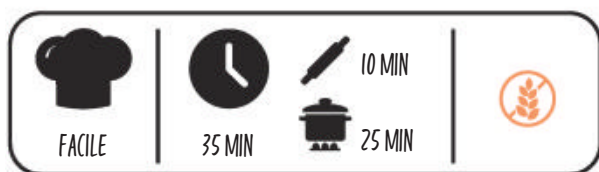
COLTO e mangiato

La cicoria

Coltivata o selvatica, la cicoria è una pianta erbacea, con foglie che hanno un sapore deciso e amarognolo, che in cucina si apprezzano sia crude che cotte. Con la cicoria si preparano svariati piatti tradizionali, tra cui le puntarelle alla romana e le cicorie con purè di fave tipicamente pugliesi. Non solo impiegata come contorno, ve la proponiamo anche in ottimi primi e secondi piatti.

BENEFICI E PROPRIETÀ

- RICCA DI MINERALI COME POTASSIO, CALCIO, FERRO, SODIO, FOSFORO, MAGNESIO, ZINCO, RAME
- INCLUDE LE VITAMINE A, C, E, B1, B3, B5, B6, J E K;
- PROPRIETÀ DEPURATIVE, DIGESTIVE, DIURETICHE E ANTIOSSIDANTI
- POSSIEDE UN BUON CONTENUTO DI FIBRA
- STIMOLANTE PER FEGATO E RENI
- RIDUCE LE INFIAMMAZIONI

Cicoria ripassata al pomodoro

ingredienti per 4 persone

cicoria **1 kg**
pomodori **3**
aglio **1 spicchio**
cacioricotta q.b.
olio E.V.O.
sale

Pulite la cicoria, lavate le foglie sotto l'acqua corrente, scolatele e tagliatele a tocchetti.
Portate a ebollizione l'acqua all'interno di una pentola capiente, una volta raggiunto il bollore, sbollentatele per 10-15 minuti.

4 METODI PER ELIMINARE L'AMARO DELLA CICORIA

1. Lavate bene la cicoria e immergerla per un paio d'ore in acqua fredda e ghiaccio. Strizzatela e poi lessatela.
2. Lessate la cicoria in abbondante acqua con un cucchiaio d'aceto o fette di limone.
3. Lessate la cicoria con le patate, esse infatti assorbiranno l'amaro della cicoria.
4. Lessate la cicoria in abbondante acqua con un cucchiaino di bicarbonato.

Scaldate l'olio con lo spicchio d'aglio in una padella. Unite i pomodori tagliati in pezzetti e lasciate cuocere per un paio di minuti, poi aggiungete la cicoria sbollentata e versate una tazza di acqua di cottura.
Salate e lasciate insaporire a fuoco medio per 5-10 minuti, poi eliminate lo spicchio d'aglio.
Servite la cicoria al pomodoro con un'abbondante spolverata di cacioricotta grattugiata.

la variante:

Per una versione *spicy* potete aggiungere qualche pezzetto di peperoncino fresco piccante.

Cicoria
con purè di fave

ingredienti per 4 persone

cicoria selvatica **400 g**
fave precotte **500 g**
cipolla **1**
aglio **1 spicchio**
olio E.V.O.
sale

Mondate la cicoria e lessatela in abbondante acqua salata.
Scaldate l'olio in una padella e fate rosolare la cipolla e l'aglio tritati finemente.
Aggiungete la cicoria e un bicchiere d'acqua di cottura. Cuocete per 30 minuti. Nel frattempo, ponete le fave in una casseruola, versate l'acqua fino a coprirle completamente, salate e cuocete fino a quando si sfaldano.
Schiacciatele con una forchetta oppure utilizzate il frullatore a immersione per ottenere una purea liscia e vellutata.
Servite, come da tradizione, il purè di fave con di fianco la cicoria calda.

Insalata di cicoria
con pollo e dressing al mango

ingredienti per 4 persone

cicorino fresco **600 g**
bacche di goji q.b.
limone **1**
olio E.V.O. **80 ml** + q.b.
mango **1**
miele **1 cucchiaino**
senape di Digione **1 cucchiaino**
aceto di vino bianco **50 ml**
petto di pollo cotto q.b.
sale
pepe

Mondate il mango, sbucciatelo, tagliate la polpa a dadini e trasferitela all'interno di un mixer da cucina.
Frullate la polpa del mango con il succo di ½ limone, l'olio, il miele, la senape e l'aceto di vino bianco, infine regolate di sale. Conservate la salsa in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.
Lavate con cura la cicoria sotto l'acqua corrente, asciugatela, tagliatela grossolanamente al coltello e ponetela all'interno di una terrina. Conditela con olio, succo di ½ limone, sale e pepe a piacere.
Tagliate a dadini il petto di pollo e fatelo saltare con un filo d'olio in una padella, poi aggiungetelo nella terrina con la cicoria.
Unite una manciata di bacche di goji, amalgamate gli ingredienti e servite l'insalata con il *dressing* al mango.

Tisana
alla cicoria

ingredienti per 4 persone
cicoria selvatica **1 mazzetto**
acqua **1 l** (**250 ml** a persona circa)

Mondate la cicoria fresca, tamponatela e tritatela.
Portate a ebollizione l'acqua, versatela sulla cicoria, coprite con un coperchio e lasciate in infusione per almeno 10 minuti.
Trascorso il tempo di riposo, filtrate e bevete la tisana.
Potete addolcirla con un cucchiaino di zucchero o di miele.

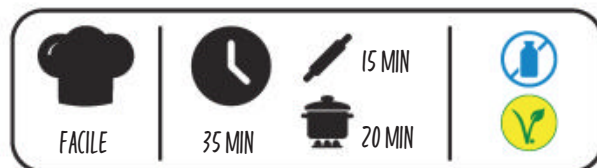
la variante: tisana depurativa alla cicoria
Aggiungete alla tisana 5 g di tarassaco e 5 g di ortica lasciate in infusione per 10 minuti, filtrate e servite.

La cicoria è caratterizzata da fiori di colore celeste, ottimi da impiegare nella preparazione di infusi, decotti e tisane

la variante: polpette di cicoria e ceci con cuore di scamorza
Aggiungete la scamorza a dadini al centro del composto per polpette gustose e filanti.

Polpette
di cicoria e ceci

ingredienti per 6 persone
cicoria catalogna **600 g**
ceci precotti **250 g**
uovo **1**
pangrattato q.b.
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Lessate la cicoria in abbondante acqua salata.
Scolatela e lasciatela raffreddare.
Sciacquate i ceci sotto l'acqua corrente, frullateli nel mixer o schiacciateli con una forchetta e poneteli in una ciotola.

Tritate la cicoria lessa e unitela nella ciotola con i ceci.
Aggiungete l'uovo e il prezzemolo tritato. Regolate di sale e pepe e amalgamate gli ingredienti.
Realizzate le polpette, passatele nel pangrattato, adagiatele su una teglia ricoperta di carta forno e cuocetele a 180°C per 15-20 minuti, fino a doratura.

la variante: torta salata di cicoria con salsiccia

Aggiungete al ripieno di cicoria 200 g di salsiccia, rosolata in padella.

Torta salata di cicoria

ingredienti per 4 persone

spasta brisée rotonda **2 rotoli**

Per il ripieno

cicoria selvatica lessata **600 g**
uovo **1**
aglio **1 spicchio**
Parmigiano Reggiano grattugiato **40 g**
peperoncino fresco q.b.
olio E.V.O.
tuorlo **1**
semi di sesamo q.b.
sale
pepe

Scaldate l'olio in una padella con lo spicchio d'aglio e il peperoncino, lasciate soffriggere. **Aggiungete** la cicoria, regolate di sale e pepe e lasciatela insaporire per 10 minuti. Fate raffreddare. Una volta che la cicoria sarà raffreddata, unite l'uovo e il Parmigiano Reggiano grattugiato. Amalgamate bene, e tenete da parte.
Preriscaldate il forno a 180°C. Srotolate la pasta brisée, conservando la sua carta forno, direttamente all'interno di una teglia rotonda.
Bucherellate il fondo con una forchetta, versate il ripieno e livellatelo bene.
Coprite con l'altro rotolo di pasta brisée e sigillate i bordi in modo da non far fuoriuscire il ripieno durante la cottura.
Sbattete il tuorlo, spennellate la superficie della torta e cospargetela con i semi di sesamo.
Infornate e cuocete a 180°C per 30 minuti.
Sfornate, lasciate intiepidire e servite.

Cicoria
all'aceto con uvetta e pinoli

ingredienti per 4 persone

scarola **600 g**
pinoli **50**
uvetta **50 g**
aglio **1 spicchio**
aceto di vino bianco **30 ml**
olio E.V.O.
sale
pepe

Mondate, lavate accuratamente la cicoria sotto l'acqua corrente e lessatela in abbondante acqua salata.
Tostate i pinoli in una padella, facendo attenzione a non bruciarli, poi versate un filo d'olio, l'aceto, lo spicchio d'aglio e aggiungete l'uvetta (lasciata in ammollo per 10 minuti).
Mescolate e lasciate insaporire per alcuni minuti.
Aggiungete la cicoria, fatela rosolare, regolate di sale e pepe e cuocetela per 20 minuti.

Insalata di puntarelle
alla romana

ingredienti per 4 persone

germogli di catalogna (puntarelle) **800 g**
alici sott'olio **4**
olio E.V.O. **30 g**
aceto di vino bianco **10 ml**
aglio **1 spicchio**
sale
pepe nero

Pulite il cespo delle puntarelle e tenete da parte le foglie più sviluppate per una spadellata di verdure.

Eliminate la base, tagliate le puntarelle prima a metà e poi a strisce, tuffatele in acqua e ghiaccio per almeno 1 ora.
Tritate finemente l'aglio, tagliate le alici e amalgamateli con l'aceto.
Regolate di sale e pepe e infine unite l'olio.
Scolate le puntarelle, ponetele in una terrina e conditele con l'emulsione.

Bocconcini
di pollo e cicoria

ingredienti per 4 persone

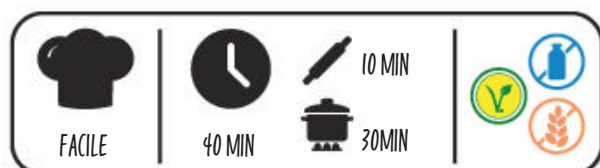
petto di pollo a dadini **600 g**
cicoria spadona **350 g**
aglio **1 spicchio**
vino bianco ½ **bicchiere**
farina q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate e asciugate accuratamente la cicoria. Passate i bocconcini nella farina, eliminando quella in eccesso.
Scaldate l'olio in una padella con l'aglio schiacciato, unite i bocconcini di pollo e lasciateli rosolare bene da tutti i lati.
Sfumate con il vino bianco, fatelo evaporare, aggiungete la cicoria lessata e amalgamate con cura.
Regolate di sale e pepe.
Cuocete a fiamma viva, versando un bicchiere d'acqua se necessario, fino a quando i bocconcini di pollo risulteranno teneri, ci vorranno circa 15-20 minuti.
Servite in tavola subito, ancora caldi.

Minestra
di riso e cicoria

ingredienti per 4 persone

riso **320 g**
cicoria catalogna a foglie frastagliate **1 kg**
cipolla **1**
sedano **1 costa**
carota **1**
patate **2**
olio E.V.O.
aglio **1 spicchio**
prezzemolo fresco q.b.
brodo vegetale **2 l**
sale
pepe

Lavate la cicoria, lessatela, scolatela e tagliatela grossolanamente al coltello.
Tritate la cipolla, la costa di sedano e la cipolla e fateli rosolare in una casseruola con un filo d'olio. Unite lo spicchio d'aglio, il prezzemolo e la cicoria. Lasciate insaporire per alcuni minuti. Aggiungete le patate tagliate a dadini e versate 2 l di brodo vegetale.
Lasciate cuocere per 10 minuti, poi unite il riso e proseguite la cottura per altri 20 minuti. Servite la minestra calda e fumante.

ortomania

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

5 motivi per fare l'orto rialzato

Aprile è un ottimo mese per iniziare a fare l'orto: meglio ancora se riusciamo a farlo comodo. Anticamente si diceva che l'orto è faticoso perché "la terra è bassa". Ma oggi si sta diffondendo un nuovo modo di crescere gli ortaggi: è l'orto rialzato, dove si coltiva in quelli che gli inglesi chiamano *raised beds*. In questo tipo di orto, le verdure si coltivano in cassoni di legno o di metallo riempiti di terra. Piantare le verdure in giardino in questi contenitori senza fondo è facile e divertente, agevolando notevolmente le operazioni manuali e risparmiando... la schiena! Ecco 5 imperdibili vantaggi di questa tecnica ideale per chi comincia da zero!

ORTO RIALZATO ORTO ORDINATO

I cassoni rialzati hanno un costo, ma senza troppa fatica danno un'immagine dell'orto come uno spazio ordinato e pulito. Se poi aggiungiamo dei fiori, sarà anche estremamente decorativo!

ORTAGGI IN PRIMO PIANO

Possiamo costruire cassoni da orto dell'altezza che riteniamo più comoda per poter lavorare (al ginocchio, o anche ad altezza tavolo!) e così potremo osservare più da vicino le piante, notando immediatamente danni o problematiche di coltivazione. Sarà anche facile accorgersi di eventuali malerbe e sradicarle appena spuntano

LA TERRA IDEALE

Possiamo riempire i nostri cassoni con qualsiasi "miscela" di terriccio senza dover faticosamente lavorare la terra, e sarà semplice arricchirli ogni anno con concimi organici per renderli sempre fertili e produttivi

NIENTE SPRECHI

Nel cassone rialzato si può predisporre un sistema di irrigazione a goccia che rende estremamente efficiente l'impiego dell'acqua riducendo di molto l'evaporazione e la dispersione del liquido nel terreno

PIÙ LONTANO DALLE LUMACHE

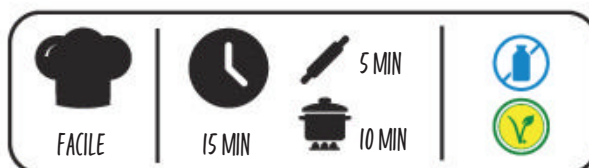
L'orto rialzato è particolarmente efficace nella coltivazione delle classiche verdure basse, tipo insalata o fragole. Coltivate in terra, sono severamente minacciate dalle lumache che ne adorano i giovani germogli e i dolci frutti. Nei cassoni invece i raccolti saranno ricchi e divertenti!

Limone

Fantastico dalla scorza al succo

di Cecilia Arienta
@cipensaceci

Il limone è il frutto di un sempreverde appartenente alla famiglia delle Rutaceae, il Citrus limon. La vitamina più abbondante è la vitamina C, tra i minerali spicca il potassio. Questo fantastico frutto, oltre ad essere una miniera di nutrienti, è davvero versatile in cucina: moltissime sono le ricette con il limone a cui questo agrume è in grado di conferire un gusto e un aroma inconfondibili.
La buccia del limone (preferibilmente biologico e non trattato) può essere utile per delle preparazioni dolci. Tagliato a fettine e lasciato in ammollo in una bottiglia di acqua, può essere utile per realizzare un'acqua aromatizzata fresca e dissetante, che aiuta a migliorare l'idratazione, soprattutto nella stagione calda.

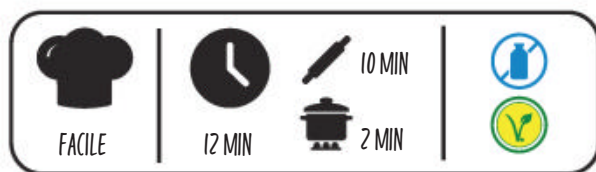
Spaghetti al limone

ingredienti per 2 persone

spaghetti **160 g** - succo di limone **65 g** - scorza di **1** limone non trattato - basilico - olio E.V.O. - sale - pepe

Mettete a bollire l'acqua per la pasta in una pentola capiente con il sale. Appena arriva a bollore calate la pasta.

Versate in una padella antiaderente olio e la buccia grattugiata del limone avendo cura di lasciarne un pò da parte. Aggiungete il succo di limone, fate scaldare pochi secondi.

Scolate gli spaghetti molto al dente, tenendo da parte 2 mestoli di acqua di cottura. Unite gli spaghetti nella crema al limone, lasciate risottare gli spaghetti a fuoco lento aggiungendo l'acqua di cottura della pasta poco alla volta. In pochi minuti diventeranno cremosi e ricchi di sapore. Servite con una grattugiata leggera di limone e foglioline di basilico.

Cous cous
al limone e erbe

ingredienti per 4 persone

cous cous precotto **2 bicchieri** - acqua bollente **2 bicchieri** - scorza di **1** limone non trattato - succo di **1** limone - olio E.V.O. - sale - pepe - menta fresca qualche foglia - basilico fresco qualche foglia

Versate il *cous cous* precotto in una padella con un filo di olio d'oliva e lasciatelo tostare per qualche minuto. Fatto ciò, trasferitelo in un recipiente abbastanza capiente e copritelo con una eguale quantità di acqua bollente. Non appena il *cous cous* avrà assorbito tutta l'acqua sarà pronto.

Conditelo con olio, il succo di limone e la sua scorza grattugiata. Lasciatelo intiepidire, unite le foglioline di menta e basilico, aggiustate di sale e pepe.

Aggiungete a piacere verdure di stagione a dadini saltate precedentemente in padella con aglio, olio e peperoncino!

Torta
al limone

ingredienti per stampo da 20 cm

farina (qualsiasi genere, a piacere, anche senza glutine) **200 g** - lievito **1 bustina 16 g** - zucchero di canna o cocco **75 g** - scorza di **1** limone - succo di limone **70 g** circa - albume **120 g** - yogurt greco **160 g** - latte vegetale **120 g** - olio di semi di soia **20 g** - cocco rapè q.b.

Preriscaldate il forno in modalità statico a 180°C. Unite in una ciotola la farina, la scorza del limone e il lievito in polvere per dolci ben setacciato. In un'altra ciotola aggiungete tutti gli altri ingredienti: l'albume d'uovo, il latte vegetale, lo yogurt greco, lo zucchero, l'olio e il succo di limone. Mischiate brevemente a mano con l'aiuto di una frusta fino a rendere il composto uniforme e senza grumi. Ora unite poco alla volta le polveri al composto liquido continuando a mischiare con la frusta.

Rivestite una tortiera da 20 cm con carta da forno, versate il composto all'interno, sbattete delicatamente la tortiera per livellarlo ed eliminare eventuali bolle d'aria.

Cuocete in forno per circa 40-45 minuti, monitorate la cottura dopo 30 minuti. Fate la prova stecchino. In base al forno, potrebbero volerci anche 50 minuti. Una volta pronta e leggermente dorata in superficie, lasciate raffreddare completamente e servite la torta con una grattugiata di limone e cocco rapè.

Tisana al limone

ingredienti per 4 persone

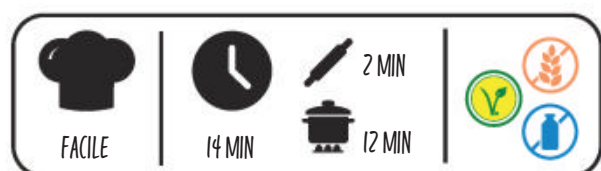
Acqua **1 l** - limone non trattato (solo buccia) **1**

Mettete a bollire l'acqua in una pentola, lavate bene il limone, tagliate a spirale la parte superficiale della buccia facendo attenzione ad asportare solo la parte gialla e riponete la buccia nell'acqua in ebollizione.

Dopo 5 minuti spegnete, coprite la pentola con il suo coperchio e lasciatela in infusione 1 ora.

Versate la tisana in una caraffa, potete gustarla sia tiepida che fredda con ghiaccio.

Per un gusto più forte aggiungete un pezzettino di zenzero fresco e dolcificante a piacere!

Acqua aromatizzata al limone e zenzero

ingredienti per 4 persone

Acqua **1 l** - succo di **2 limoni** - zenzero **2 pezzetti** (da 2 cm) - sciroppo d'agave q.b.

Versate l'acqua all'interno di un pentolino, unite lo zenzero, portate a ebollizione e attendete 10 minuti.

Lasciate raffreddare l'acqua aromatizzata allo zenzero, unite il succo fresco dei limoni e filtrate il tutto attraverso un colino.

Dolcificate a piacere l'estratto e servitelo: se lo preferite più fresco, potete lasciarlo raffreddare in frigorifero o aggiungere ghiaccio.

L'angolo della salute

Quiz alimentare

I luoghi comuni dell'alimentazione spesso non hanno alcuna base scientifica. Chissà quante volte ti sarà capitato di sentire leggende metropolitane che però si sono rivelate dei miti da sfatare! Vuoi scoprirne alcune? Mettiti alla prova e rispondi "Vero" o "Falso" ai quiz sotto riportati!

	v	f
1. Fare colazione solo con il caffè aiuta a perdere peso.	☐	☐
2. La dieta del gruppo sanguigno fa bene alla salute.	☐	☐
3. La pasta integrale ha un migliore impatto sulla glicemia rispetto a quella tradizionale.	☐	☐
4. Il succo di limone favorisce l'assorbimento del ferro.	☐	☐
5. L'albume dell'uovo contiene colesterolo.	☐	☐
6. I grissini sono meno calorici del pane.	☐	☐
7. I biscotti senza zucchero non fanno ingrassare.	☐	☐
8. Una dieta a base vegetale non fornisce proteine di qualità.	☐	☐
9. Le banane contengono elevate quantità di potassio.	☐	☐
10. L'olio di girasole è l'olio più adatto per le fritture.	☐	☐

1. FALSO
Se bevi solo il caffè non fai una colazione equilibrata e potrai avere attacchi di fame con il rischio di abbuffarti ai pasti successivi.

2. FALSO
La ricerca ha dimostrato che non esiste alcuna correlazione tra i diversi regimi alimentari e i gruppi sanguigni ai quali appartengono le persone.

3. VERO
I prodotti integrali contengono una maggiore quantità di fibre che modula l'assorbimento degli zuccheri.

4. VERO
Se sei carente di ferro aggiungi il succo di limone ai tuoi menù, eventualmente anche spremuto in un bicchiere d'acqua.

5. FALSO
L'albume è privo di colesterolo e per tale ragione è da scegliere rispetto al tuorlo in chi soffre di ipercolesterolemia.

6. FALSO
A parità di peso contengono una quantità più elevata di calorie rispetto al pane, dovuta soprattutto alla minor presenza di acqua.

7. FALSO
Il rischio inoltre è di mangiarne di più! Il saccarosio è sostituito con altri dolcificanti, ma i biscotti sono necessariamente realizzati con altri ingredienti che forniscono sempre una quantità di calorie.

8. FALSO
Le proteine di origine vegetale, se assunte e abbinate nelle giuste quantità, garantiscono tutti gli aminoacidi.

9. VERO
Questo minerale, favorisce la corretta contrazione dei muscoli e combatte i crampi muscolari. Altri alimenti ricchi di potassio sono prezzemolo, patate e pomodori.

10. FALSO
Per friggere utilizza l'olio extravergine di oliva o l'olio di arachide perché hanno maggiore stabilità al riscaldamento prolungato e alle degradazioni ossidative.

Fusilli integrali

CON TOFU E PESTO DI CAROTE E NOCI

ingredienti per 4 persone

fusilli integrali **320 g**
tofu al naturale **300 g**
carote **300 g**
noci **4**
olio E.V.O. **3 cucchiai**
aglio **½ spicchio** (facoltativo)
salvia e rosmarino
freschi tritati **1 cucchiaio raso**
sale grosso

Fate insaporire il trito di salvia e rosmarino in una padella con aglio (facoltativo) e olio. **Unite** il tofu a dadini e fatelo aromatizzare per qualche istante. Cuocete i fusilli integrali in acqua salata bollente. **Preparate** intanto il pesto: lavate le carote, tagliatele a tocchetti e ponetele nel frullatore con la metà del tofu insaporito, aggiungete 5-6 cucchiai di acqua della pasta e frullate gli ingredienti. Scolate i fusilli, conditeli con il pesto e guarnite con noci tritate e il tofu restante.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

brutto ma Buono

9 IDEE PER RICICLARE I DOLCI DI PASQUA

Dalla colomba glassata agli ovetti di cioccolato, con i dolci di Pasqua rimasti dopo le feste e tanta fantasia si possono creare nuovi e golosissimi dessert. Ecco la nostra selezione speciale, con una ricetta tributo all'Ucraina

Zuppa inglese di colomba

ingredienti per 4 persone
colomba **4 fette** - crema pasticciera **300 g** - cioccolato fondente avanzato **60 g** - zucchero **6 cucchiai** - panna fresca da montare (ben fredda) **130 ml** - alchermes **2 cucchiai** - acqua **5 cucchiai** - panna spray q.b.
strumenti: 4 vasetti (o ciotoline) da **250 ml**

Portate ad ebollizione 4 cucchiai di zucchero con l'alchermes e l'acqua finchè lo zucchero si sarà sciolto, toglietelo dal fuoco e fatelo raffreddare.
Montate a neve ben ferma la panna fresca e unitela alla crema (fredda) con movimenti delicati, dall'alto verso il basso.
Fate scaldare il restante zucchero in una padella e tostatevi leggermente le fette di colomba in pezzetti, da entrambi i lati per esaltare gli aromi e la dolcezza della colomba.
Posizionate in ogni vasetto uno strato cucchiaio di crema, pezzi di colomba imbevuti leggermente nella bagna, cioccolato tritato, e alternate gli ingredienti fino ad esaurimento.
Coprite i vasetti con pellicola trasparente e metteteli in frigorifero per 2 ore.
Servite la zuppa inglese con ciuffi di panna spray.

Potete sostituire l'alchermes con il fragolino, mantenendo la colorazione originale

Dolce di Lviv

MEDIA | 60 MIN + 5 ORE DI RIPOSO | 20 MIN | 40 MIN

ingredienti per 6 persone

ricotta **500 g** - uova **4** - zucchero **200 g** - burro a temperatura ambiente **110 g** - scorza di ½ limone grattugiata non trattata - uvetta **2 cucchiai** - canditi **2 cucchiai** (facoltativi) - semolino **1 cucchiaio** - farina 00 q.b.

per la copertura

cioccolato fondente **40 g** - cacao amaro in polvere **1 cucchiaio** - panna acida a temperatura ambiente (o *kefir* bianco) **3 cucchiai** - zucchero **2 cucchiai** - burro **3 cucchiai**

per decorare

zuccherini - semi di papavero - frutta disidratata - cocco rapè q.b. a piacere

Setacciate la ricotta e ponetela su una garza sopra un colino in frigorifero per eliminare il liquido in eccesso. Richiudete poi la garza su se stessa e premete bene la ricotta per togliere il liquido rimasto. **Montate** con una frusta i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso e omogeneo, aggiungete quindi il semolino e il burro. Aggiungete anche la ricotta un po' alla volta, amalgamate bene e, per ultimi, l'uvetta ammollata ben strizzata e i canditi. **Montate** gli albumi e uniteli alla crema, versate il tutto in uno stampo da *plumcake* imburrato e infarinato, livellatelo e cuocete in forno statico a 180°C per 40-50 minuti. Fatela intiepidire.

Preparate la glassa al cioccolato

Tritate finemente il cioccolato e scioglietelo a bagnomaria o nel microonde. A parte portate a ebollizione tutti gli altri ingredienti della glassa mescolando bene, togliete dal fuoco il composto, unitevi il cioccolato e fatelo leggermente intiepidire. **Sfornate** il dolce su un piatto da portata, versateci sopra la glassa, lasciate raffreddare completamente e riponetelo in frigorifero per almeno 4 ore prima di servirlo. Servite il dolce con decorazioni a piacere.

Detto anche *Cheesecake di Leopoli*, è un dolce tipico ucraino servito per colazione o merenda, con una tazza di tè. Questa è la versione "base", che può essere arricchita con frutta o cacao nella crema

la variante: Frutti di bosco

Potete sostituire i canditi e l'uvetta con frutti di bosco freschi.

Per una perfetta riuscita della montata, è consigliabile che tutti gli ingredienti siano ben freddi di frigo (tranne lo zucchero a velo)

la variante:

Se utilizzate una colomba al cioccolato, potete sostituire il cacao/cioccolato fondente con fragole fresche.

Tiramisù di colomba e yogurt

ingredienti per 6 persone

colomba al netto della parte esterna **200 g** - yogurt bianco intero **250 g** - mascarpone **120 g** - panna fresca da montare (ben fredda) **125 g** - zucchero a velo **50 g** - caffè **2 tazzine** - latte fresco intero **30 ml** (o pari peso di caffè aggiuntivo) - cacao amaro o cioccolato fondente tritato q.b.

Mettete in una ciotola capiente lo yogurt, il mascarpone, la panna e lo zucchero a velo e montate bene con le fruste elettriche e versa la crema ottenuta in una *sac à poche*.
Ritagliate la colomba in fettine, eliminate la parte esterna (che potrete tostare in forno a 160°C per circa 10 minuti e poi usare per decorare il gelato, vedi pag. 53). Date alle fette di colomba la forma e la grandezza del bicchiere o ciotolina che utilizzerete per servire i mini tiramisù.
Componete le coppette di tiramisù alternando crema spennellata con il caffè unito al latte, colomba, cacao fino a terminare con uno strato di crema. Riponete le coppette, coperte con pellicola, in frigorifero per almeno 1 ora, servitele decorandole all'ultimo con altro cacao spolverato all'ultimo.

Mousse al cioccolato e peperoncino

ingredienti per 4-6 persone

panna fresca da montare (ben fredda) **300 g** - cioccolato fondente (dall'uovo di Pasqua) **150 g** - peperoncino in polvere q.b. - peperoncino fresco q.b. - cacao in polvere q.b.

Spezzettate il cioccolato e mettetelo in una ciotola con il peperoncino in polvere a piacere, scioglietelo a bagnomaria o nel microonde, nel frattempo montate parzialmente la panna, fino a una consistenza semi montata.
Unite al cioccolato sciolto, ancora caldo, alcuni cucchiai di panna semi montata, mescolate bene con una frusta per far raffreddare il cioccolato e renderlo più morbido, versate quindi il composto ottenuto nella panna e mescolate bene a mano sempre con la frusta.
Versate la panna nei bicchierini da portata, copriteli con pellicola e lasciateli in frigorifero per un'ora.
Togliete la mousse dal frigorifero 15 minuti prima di servirla, con una spolverata di cacao e peperoncino fresco in pezzetti.

la variante:
ai lamponi

Potete sostituire il peperoncino con polvere di lampone e il peperoncino fresco con un lampone fresco.

Gelato al cioccolato

ingredienti per 4-6 persone

latte fresco intero **300 ml** - panna fresca liquida **250 ml** - cioccolato al latte (dall'uovo di Pasqua) **150 g** - cacao amaro in polvere **2 cucchiai** - zucchero **3 cucchiai**

Fate sciogliere (senza bollire) in un pentolino il cioccolato in pezzetti con il cacao, il latte e lo zucchero, togliete dal fuoco e fatelo raffreddare.

Procedimento con la gelatiera

Montate la panna con le fruste elettriche, unitela agli altri ingredienti, montate ancora. Versate il tutto nella gelatiera e azionatela come da programma, ci vorranno 30-40 minuti. Versate il gelato in un contenitore adatto e riponetelo in congelatore per almeno 2 ore prima di consumarlo (mettetelo in frigorifero 10 minuti prima di servirlo).

Procedimento senza la gelatiera

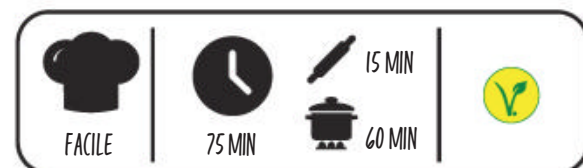
Montate molto bene la panna e aggiungetevi il composto al cioccolato ormai freddo, mescolate con una spatola dal basso verso l'alto per non smontarla, versate il tutto in un contenitore raffreddato nel congelatore e riponete nel congelatore per mezz'ora, tiratelo fuori, mescolate con un cucchiaio e ripetete l'operazione per altre 2-3 volte a distanza di mezz'ora.

la variante: golosa

Potete aggiungere, quasi al termine del raffreddamento, 5 cucchiai di granella di frutta secca a piacere: pistacchi, noci, noci di macadamia, pecan.

la variante: a tutto cacao

Per una versione ancora più cioccolatosa, unite all'impasto, setacciandolo con la farina, 4 cucchiai di cacao amaro in polvere.

Cookies con ovetti

ingredienti per 20 cookies medio-grandi

farina 00 **140 g**- burro a temperatura ambiente **130 g** - zucchero di canna **140 g** - uovo **1** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino**- bicarbonato **½ cucchiaino** - sale **1 pizzico** - cannella **1 pizzico** - ovetti confetto q.b.

Setacciate la farina con il sale e il bicarbonato. Lavorate con le fruste elettriche l'uovo con lo zucchero, la cannella e l'estratto di vaniglia fino a ottenere un composto spumoso, unite anche il burro in pezzetti, montate bene.
Aggiungete il mix farina-sale-bicarbonato poco alla volta montando a una velocità più bassa, ottenete un composto omogeneo, formate una palla, copritela con pellicola e fatelo riposare 1 ora. Riprendete l'impasto e formate tante palline grandi come un mandarino.
Appiattitele leggermente e metteteli su 2 teglie rivestite con carta forno, ben distanziate.
Mettete su ciascun biscotto 3-4 pezzetti di ovetti confettati (tagliati grossolanamente) e cuoceteli in forno preriscaldato a 170°C (ventilato) per 12 minuti o finché non sentirete i bordi leggermente duri (invertite le teglie a metà cottura).
Sfornate i biscotti, fateli raffreddare qualche minuto nella teglia, staccateli poi con delicatezza, trasferiteli su una griglia e fateli raffreddare completamente.

Clafoutis di mele e colomba

Se la superficie del dolce tendesse a scurirsi troppo, copritela con un foglio di alluminio

ingredienti per 6 persone

colomba **250 g** - farina 0 **50 g** - amido di mais **40 g** - farina di mandorle **2 cucchiai** - mele gialle grandi **3** - uova **3** - zucchero di canna **80 g** - latte fresco intero **500 ml** - uvetta **2 cucchiai** q.b. (facoltativa) - burro q.b. - cannella **1 pizzico** - sale **1 pizzico** - zucchero a velo q.b.

Lavate, sbucciate e tagliate le mele in spicchi. Montate con le fruste elettriche le uova con lo zucchero di canna fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungete le farine miscelate con il sale poco alla volta, versate poi il latte e la cannella e mescolate con una spatola per amalgamare gli ingredienti.

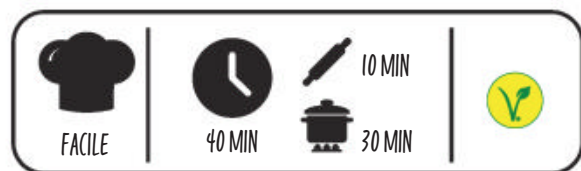
Imburrate leggermente una pirofila, disponetevi la colomba in pezzetti, versate 2/3 dell'impasto, aggiungete quasi tutte le mele, unite il resto dell'impasto, l'uvetta ammollata e ben strizzata e le mele messe da parte.

Cuocete il *clafoutis* in forno ventilato preriscaldato a 190°C per circa 35 minuti. Fate la prova stecchino ed eventualmente proseguite la cottura per altri 10 minuti.

Togliete il dolce dal forno, fatelo intiepidire, copritelo con pellicola e trasferitelo in frigo per circa 2 ore prima di servirlo, con abbondante zucchero a velo.

la variante: alcolica

Aggiungete alla pastella 10 g di cointreau (o altro liquore come Grand Marnier o grappa morbida).

Plumcake di colomba

Se non avete la glassa della colomba, aumentate la dose di zucchero di 3-4 cucchiai

ingredienti per 6 persone

colomba con glassatura **300 g** - farina 00 **150 g** - zucchero **60 g** - uova **2** - uvetta e canditi **4 cucchiai** - latte fresco intero a temperatura ambiente **150 g** - olio di semi di girasole **70 g** - lievito per dolci **1 bustina**

Tritate molto finemente la colomba in un frullatore. Montate con le fruste elettriche le uova con lo zucchero, fino a ottenere un composto spumoso, abbassate poi la velocità e unite anche il latte e l'olio a filo.

Amalgamate bene al composto anche poca alla volta la farina setacciata con il lievito, per ultimo unite la "polvere" di colomba, l'uvetta (ammollata e ben strizzata) e i canditi.

Versate l'impasto in uno stampo da plumcake imburrato e infarinato e cuocetelo in forno preriscaldato, ventilato, a 180°C per circa 30 minuti, fate la prova stecchino.

la variante: speziato

Aggiungete all'impasto un pizzico di zenzero, di cannella e di noce moscata in polvere.

Mini cheesecake di colomba

FACILE | 45 MIN + 1 NOTTE DI RIPOSO | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 8-10 cheesecake

per la base
pezzi di colomba **260 g** - burro fuso freddo **60 g**

per la crema
ricotta fresca **150 g** - mascarpone **350 g** - uova **2** - zucchero **180 g** - maizena **25 g** - sale **1 pizzico** - estratto di vaniglia ½ **cucchiaino**

Per le basi
Frullate la colomba in un mixer con il burro fuso freddo, fino a ottenere un composto che si compatti bene. **Versate** il composto ottenuto in stampini da muffin grandi imburrati, livellatelo bene con il dorso di un cucchiaino e riponeteli in frigorifero mentre preparate la crema.

Per la crema
Frullate bene, con una frusta elettrica, le uova con lo zucchero e la vaniglia, unite anche i formaggi, la maizena e il sale, frullate per qualche minuto fino a ottenere una crema vaporosa e omogenea, riponetela in una *sac à poche*.

Per le cheesecake
Versate la crema sulle basi, livellatela e cuocete le tortine a 160°C (preriscaldato statico) per circa 30 minuti, fino a leggera doratura, lasciatele raffreddare e tenetele in frigorifero per una notte.
Servitele con qualche scaglietta di cioccolato bianco e, a piacere, ovetti colorati.

la variante: accompagnamento goloso
Servite le cheesecake con confettura di fragola o un topping al cioccolato o caramello caldi.

Ricette svuotafrigo

PURÈ DI TUBERI E RADICI

Tuberi e radici sono gli ingredienti ideali da impiegare, anche insieme, per realizzare purè originali e gustosissimi

PATATE

Tuberi tra i più versatili in cucina, le patate vengono impiegate ad esempio nella preparazione degli gnocchi. Sono molto apprezzate fritte, al forno come contorno di preparazioni a base di carne, ripiene, nelle insalate cosparse di salsa allo yogurt. Provate ad acquistare quelle biologiche, lavatele accuratamente e non buttate via la buccia, piuttosto tagliatela in strisce e friggetela: avrete un *finger food* da aperitivo davvero delizioso.

TOPINAMBUR

Noto anche come il carciofo di Gerusalemme (o rapa tedesca), il topinambur è un tubero dalle insospettabili proprietà benefiche. Specie se consumato crudo, assicura un notevole apporto di fibre vegetali e potassio. Il suo basso indice glicemico ne fa un alimento adatto alle diete di persone affette da diabete. Questo tubero bitorzoluto presenta molte sporgenze che ne rendono faticosa la pulizia. Sciacquatelo abbondantemente sotto l'acqua per rimuovere i residui di terra, aiutandovi se necessario con una spazzola, quindi munitevi di un coltellino (e pazienza) per sbucciarlo.

SEDANO RAPA

Chiamato anche sedano di Verona, questo ortaggio da radice si fa apprezzare per il sapore delicato che lo rende ingrediente duttile in cucina. Tagliato in fette nelle insalate, fritto oppure stufato in padella: il sedano rapa si presta a numerose pietanze. La radice del sedano rapa va lavata accuratamente sotto l'acqua corrente e la scorza va eliminata con l'ausilio di un pelapatate o di un coltello.

CAROTA

Le carote sono uno degli alimenti ipocalorici per eccellenza, ricchi di vitamina A e beta-carotene. I principi nutritivi di questo ortaggio a radice svolgono un'azione antiossidante per il nostro organismo. Utilizzate le carote per arricchire una vellutata a base di patate e zucchine, oppure tagliatele in tocchetti e unitele al macinato di carne bovina per realizzare un succulento ragù bianco.

la variante:
con cavolfiore e cipollotto fresco

Pelate le patate, pulite il cavolfiore e dividetelo in cimette. Fate lessare le patate e il cavolfiore per circa 30 minuti, quindi scolateli e frullateli con l'ausilio di un mixer. Ponete la purea di cavolfiore e patate in una casseruola, unite il burro, il Parmigiano Reggiano, la curcuma in polvere e amalgamate per bene cuocendo a fiamma dolce. Aggiungete il latte poco per volta e mescolate lasciando cuocere per qualche minuto. Spegnete il fuoco, spolverate con il pepe nero e servite il purè guarnito con cipollotto fresco tritato.

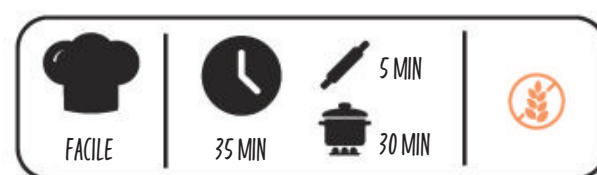
Purè di patate alla curcuma con sedano e prezzemolo

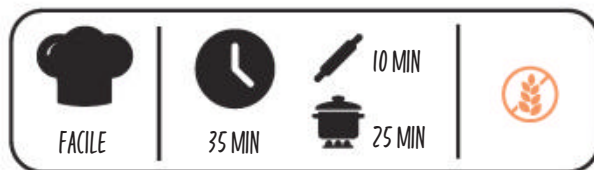
FACILE - 35 MIN - 5 MIN - 30 MIN

ingredienti per 4 persone

patata media **5** - sedano **500 g** - curcuma in polvere **2 cucchiaini rasi** - latte **150 ml** - burro **40 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - prezzemolo **1 ciuffo** - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate le patate e mettetele a bollire con la buccia in una pentola d'acqua leggermente salata per circa 20 minuti. Nel frattempo lavate il sedano, eliminate i filamenti e tagliatelo in pezzi. Fate lessare il sedano insieme alle foglie in una pentola con poca acqua e un pizzico di sale per 25 minuti. Scolate le patate e sbucciatele. Scolate anche il sedano e riducetelo in purea con un frullatore a immersione. Lavate, asciugate e tritate il prezzemolo.

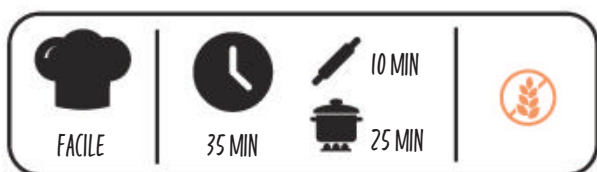
Rimettete le patate sbucciate ancora tiepide in una pentola e schiacciatele con una forchetta fino a ridurle in purea. Aggiungete la curcuma e mescolate. Ponete la pentola sul fuoco, a fiamma bassa, unite il burro e girate fino a farlo sciogliere. Aggiustate di sale e pepe, versate il latte a filo e continuate la cottura ancora per qualche minuto, sempre mescolando. Unite la purea di sedano, il Parmigiano Reggiano grattugiato e mantecate energicamente con un cucchiaio di legno. Spegnete il fuoco e servite il purè con abbondante prezzemolo tritato, e un filo d'olio a crudo.

Purè di patate e broccoli

al basilico

ingredienti per 4 persone

patate **600 g** - broccoli **600 g** - latte **500 ml** - Grana Padano grattugiato **130 g** - burro **40 g** - basilico in foglie **2 manciate** - sale - pepe

Sciacquate e mondate i broccoli e riduceteli in piccole cimette. Lavate le **patate**, privatele della buccia e tagliatele in tocchetti. Mettete le patate e i broccoli in una pentola, unite il latte, aggiungete le foglie di basilico, salate, coprite e fate cuocere a fiamma dolce per circa 20 minuti mescolando di tanto in tanto. Unite il Grana Padano grattugiato, il burro e amalgamate per bene. Spegnete il fuoco e frullate tutti gli ingredienti con un mixer a immersione fino a ottenere un purè dalla consistenza densa e cremosa. Aggiustate di sale e pepe, amalgamate per bene la purea e poi rovesciatela in una terrina. Servite il purè di patate e broccoli guarnito con foglioline di basilico fresco.

Purè di zucca e carote

con semi di girasole

ingredienti per 4 persone

zucca in polpa **300 g** - carote **300 g** - burro **100 g** - latte **120 ml** - Parmigiano Reggiano grattugiato **2 cucchiai** - semi di girasole sbucciati **30 g** - noce moscata q.b. - sale - pepe

Lavate e asciugate la zucca e tagliatela in pezzi. Mondate le **carote**, riducetele in pezzi e mettetele a cuocere insieme alla zucca in una pentola di acqua leggermente salata per circa 20-25 minuti.

Scolate carote e zucca e passatele nello schiacciapatate. Trasferite la purea ottenuta nella stessa pentola che avete già utilizzato. Fate scaldare il latte in un pentolino e unitelo alla purea, avendo cura di mescolare con un mestolo di legno. Ponete la pentola sul fuoco a fiamma moderata, aggiungete il burro freddo in tocchetti, mescolate e fate cuocere per qualche minuto. Spegnete la fiamma, incorporate il Parmigiano Reggiano grattugiato, regolate di sale e pepe, spolverate con un pizzico di noce moscata e amalgamate per bene tutti gli ingredienti. Trasferite il purè in una ciotola, guarnitelo con semi di girasole e servitelo caldo.

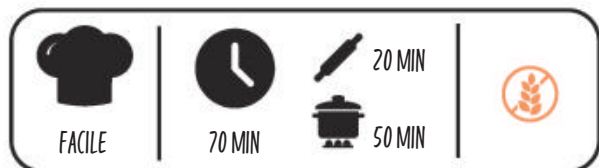
Purè di tuberi misti

ingredienti per 4 persone

patate **600 g** - sedano rapa **250 g** - topinambur **200 g** - latte **150 ml** - burro **80 g** - sale - pepe - prezzemolo fresco **1 mazzetto**

Rimuovete le impurità dal **sedano rapa** con una spazzola, lavatelo ed eliminate la scorza con un coltello. Sciacquate il **topinambur** e raschiate via la buccia. Lavate e pelate le **patate**. Fate cuocere a vapore sedano rapa, topinambur e patate per circa 25 minuti e poi passateli nello schiacciapatate.

Versate il composto di tuberi e radici in una casseruola. Impostate la fiamma al minimo, unite il burro in fiocchi facendolo sciogliere completamente, mescolando con un mestolo. Aggiungete il latte tiepido poco per volta continuando ad amalgamare fino a ottenere un purè cremoso. Salate, mescolate e spegnete il fuoco. Servite il purè con una spolverata di prezzemolo tritato.

Patate duchessa *spicy*

ingredienti per 4 persone

patate **500 g** - burro **60 g** - Grana Padano grattugiato **70 g** - tuorlo d'uovo **2** - noce moscata - erba cipollina **4-5 steli** - sale - pepe - peperoncino fresco (facoltativo)

Lavate le **patate** e mettetele a lessare in una pentola colma d'acqua salata per circa 35-40 minuti. Scolate le patate, fatele intiepidire leggermente ed eliminate la buccia. Passate le patate nello schiacciapatate e trasferite la purea in una boule. Unite il burro a temperatura ambiente e mescolate con un cucchiaio di legno per incorporarlo alle patate. Regolate di sale e pepe e aromatizzate con una spolverata di noce moscata. Aggiungete il Grana Padano grattugiato, i 2 tuorli d'uovo e amalgamate per bene fino a ottenere un composto abbastanza denso e compatto.

Riempite una *sac à poche* con bocchetta a stella con il preparato di purea di patate e realizzate dei fiocchi di composto direttamente su una teglia rivestita di carta forno. Infornate la teglia a 200°C e fate cuocere per circa 15 minuti o fino a doratura. Servite le patate duchessa calde, guarnite con erba cipollina e peperoncino piccante fresco tritato.

*Da oltre 20 anni, punto di riferimento per la vendita di **grandi** e **piccoli elettrodomestici**.*

+400k ordini evasi

4.9 media feedback

+20 anni online

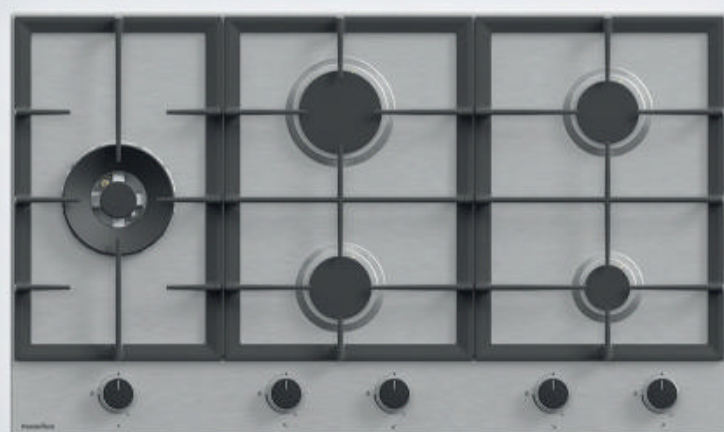
Oltre 30 modelli
solo online su
www.dadoshop.it

PIANI COTTURA a GAS

nuova linea 2021 by PremierTech®

Linea da 1 o 2 Fuochi

Linea da 4 Fuochi

Linea da 5 Fuochi

Qualità da Top di gamma

Tutti i piani sono dotati dei migliori materiali costruttivie di sistemi di sicurezza per il blocco del gas in caso di fuoriuscita accidentale.

- Disponibli in Acciaio Inox, Vetro Nero o Bianco
- Tutti i piani sono prrovvisti di Bruciatori Sabaf© leader sul mercato
- Manopole in alluminio con accensione integrata
- Adatti per Metano e GPL

Acquistali su

Rivenditore ufficiale PremierTech®

Seguici su:

Servizio Clienti
+39 0965 324057

dal Lunedì al Venerdì
8:30 - 12:00 / 15:00 - 18:00

Aceto Balsamico

Tradizionale DOP

Rovere, ginepro, ciliegio, gelso e castagno, ma talvolta anche frassino, robinia, melo e pero. Un percorso di botte in botte che dura minimo 12 anni (oppure 25) e produce un prezioso *elisir* che può vivere e mutare per sempre: l'Aceto Balsamico Tradizionale DOP.

In realtà le DOP sono ben due, una per ognuno dei due comuni in cui questa unica e antica tradizione gastronomica si è sviluppata, e cioè **Modena** e **Reggio Emilia**. Ed è di questo prodotto (che va tenuto ben distinto da tutti gli altri condimenti a base di aceto definiti "balsamici" come pure dall'aceto balsamico di Modena IGP in cui sono ammesse aggiunte di aceto di vino, caramello ed è un prodotto molto più industriale, pronto in 60 giorni) che vogliamo parlare oggi.

Le origini derivano probabilmente dalla passione dei Romani (che ne facevano largo uso) per le salse a base di mosto di vino cotto come il *caroenum*, il *defrutum* e la *sapa*, così classificate sulla base della concentrazione crescente del liquido attraverso la bollitura, ma è indubbiamente presso la corte degli Estensi che questo aceto di mosto cotto ricavato da vitigni locali raggiunge l'eccellenza.

Come si produce dunque l'**Aceto Balsamico Tradizionale**? Si parte dalla spremitura di uve del territorio (generalmente Lambruschi, Trebbiano, Sauvignon e altri locali), dopodichè i mosti, depurati per decantazione, sono sottoposti a cottura a fuoco diretto per almeno 30 minuti (ma spesso per diverse ore) a temperatura non inferiore a 80°C. Questa fase è particolarmente delicata perché un'eccessiva esposizione al calore potrebbe conferire al prodotto indesiderati sapori di bruciato.

I mosti cotti, in cui la concentrazione zuccherina è quasi raddoppiata, vengono poi trasferiti nelle acetaie, gli appositi locali (tradizionalmente sottotetti, per garantire la massima escursione termica possibile fra estati roventi e inverni rigidi) in cui, dopo la fermentazione alcolica indotta da lieviti selezionati e la biossidazione acetica prodotta dagli acetobatteri, tutto il lungo processo di maturazione e invecchiamento si svolgerà. Il progressivo passaggio di piccole quantità (10% ca) di prodotto attraverso travasi e rincalzi da botti grandi a botti sempre più piccole (sempre però, per tradizione, in numero dispari) che costituiscono la cosiddetta "batteria", realizzata in legni diversi per conferire un prezioso *bouquet* di aromi, produrrà, al termine del ciclo di 12 o 25 anni per l'extra-vecchio, lo straordinario *elisir*, **concentrato di colore bruno scuro, carico e lucente, equilibrato e sciroposo incontro di dolcezza e acidità**. Una volta superato il giudizio di una commissione di esperti assaggiatori, l'aceto balsamico tradizionale viene imbottigliato in speciali bottigliette da 100 ml, di vetro bianco massiccio, sferiche con base rettangolare (disegnate in esclusiva dal designer Giorgetto Giugiaro) per quello di Modena, a forma di tulipano rovesciato per quello di Reggio Emilia, rendendo così il prodotto perfettamente riconoscibile. Quale l'impiego di questo prezioso (tra i 400 e i 1000 euro al litro) prodotto? Evitando la cottura che ne snaturerebbe le caratteristiche e i profumi, può essere abbinato a formaggi invecchiati, a carni e pesce bolliti, ma anche a frutta (fragole in primis) e dolci.

Credits: Shutterstock/Fabrizio Annovi

Ricette di una volta

Le mele

Fin dall'antichità, è stato l'ingrediente principale di molte ricette: ve ne proponiamo 3 buonissime, senza età. Le frittelle di mele risalgono al Medioevo, quando i monaci coltivavano le antiche mele locali e le friggevano con la pastella, mentre le confetture o composte di mele, venivano preparate quando il raccolto di mele era abbondante, e questo divenne uno dei metodi di conservazione del frutto, infine la crostata di mele. Qui nella versione con la pasta frolla, un dolce che è andato via via raffinandosi nei secoli

Frittelle di mela e ricotta

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

mele "golden" **2** - uova **2** - zucchero semolato **100 g** - ricotta **250 g** - farina 0 **250 g** - lievito per dolci vanigliato **1 bustina** - latte **80 ml** - limone ½ - zucchero a velo q.b. - olio di semi di arachide **1 l**

Sbattete le uova con lo zucchero. Aggiungete la ricotta e amalgamate per ottenere un composto omogeneo. Versate a filo il latte, alternandolo con la farina e il lievito setacciati. Mescolate bene per ottenere una pastella liscia, fluida e senza grumi. Lasciate riposare la pastella per 30 minuti.

Lavate le mele, sbucciatele, eliminate il torsolo, affettatele a uno spessore di 6-7 mm a e mettetele subito in una ciotola, irrorandole con il suco di limone in modo che non anneriscano.

Riprendete la pastella, immergete le fette di mela, lasciate colare la pastella in eccesso e friggetele in abbondante olio bollente per un paio di minuti fino a doratura. Estraetele con l'aiuto di una schiumarola e adagiatele su un vassoio ricoperto di carta da cucina. Spolveratele con lo zucchero a velo e servitele.

Crostata di mele e confettura di albicocche

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

farina **200 g** - burro **80 g** - zucchero semolato **100 g** - uovo **1** - tuorlo **1** - sale - limone **1** - mele **2** - confettura di albicocche **150 g**

••••••••••••••••

Disponete la farina a fontana, mettete al centro lo zucchero, l'uovo e il tuorlo, il sale e il burro a tocchetti. Impastate velocemente con la punta delle dita, in modo che l'impasto non si scaldi troppo con il calore delle mani, fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola alimentare e ponetelo in frigorifero a riposare per almeno 30 minuti. Nel frattempo, sbucciate le mele, dividetele a metà, eliminate il torsolo e tagliatele a fettine sottili. Trasferite le fettine di mela in una ciotola e irroratele con il succo di limone in modo che non anneriscano.

Stendete la pasta frolla con un mattarello e disponetela all'interno di una teglia rotonda imburrata, rifilate i bordi di pasta in eccesso e bucherellate la base con i rebbi della forchetta. Spalmate la confettura di albicocche sulla base di pasta frolla e livellatela bene con un cucchiaio. Posizionate tutte le fettine di mela a raggiera sopra lo strato di confettura. Cospargete la superficie con un po' di zucchero e cuocete la crostata nel forno preriscaldato ventilato a 180°C per circa 35 minuti.

Composta di mele al vin brulè e spezie

INGREDIENTI PER 600 G DI CONFETTURA

mele tipo "campanina" (dalle sfumature rosse e verdi) **1 kg** - zucchero semolato **350 g** - vino rosso **1 bicchiere** - spezie per Vin Brulè (anice stellato, cannella, chiodi di garofano, ginepro) q.b. - arancia **1**

••••••••••••••••

Mettete le spezie in infusione nel vino rosso per una notte in frigorifero.

Lavate bene le mele, privatele del torsolo, tagliatele a tocchetti e mettetele in un'ampia casseruola con lo zucchero, il succo e la scorza d'arancia. Filtrate il vino rosso e versatelo nella casseruola con le mele e lo zucchero. Lasciate cuocere a fiamma viva, per far evaporare l'alcool del vino, poi abbassate la fiamma, coprite con il coperchio e lasciate cuocere per 40-50 minuti.

Frullate il composto e rimettetelo sul fuoco per altri 20-30 minuti, in base alla consistenza che volete ottenere. Trasferite la composta, ancora bollente, nei vasetti di vetro precedentemente sterilizzati, chiudeteli con il coperchio (anch'esso sterilizzato) e capovolgeteli. Copriteli con dei panni da cucina e lasciateli capovolti fino a quando sono completamente freddi. Riponeteli in dispensa e gustate la confettura per merenda o colazione.

di **Silvio Carini**

Dall'antica *Urbs Vetus* romana, già fiorente città etrusca, il grandissimo Orvieto DOC.

Orvieto

La Doc, istituita nel 1971, si estende tra le provincie di Terni in Umbria e Viterbo, nel Lazio, ma è indubbio che l'Orvieto bianco sia la più importante Doc umbra e tragga le proprie origini proprio dalle pratiche enologiche degli etruschi, primi a scoprire le virtù del tufo per la coltivazione della vite e, attraverso i profondi cunicoli in esso scavati, la fermentazione e conservazione del vino.
L'Orvieto amato in epoca più recente da Papi e artisti (si narra che Luca Signorelli e il Pinturicchio avessero ricevuto nel compenso per affrescare la Cattedrale anche 1000 litri di questo vino), era un vino abboccato, semi dolce, a causa della bassa temperatura delle grotte in cui veniva conservato che ostacolava una completa fermentazione. Solo da metà Ottocento si inizia a produrre un Orvieto Secco, tipologia oggi prevalente.
L'area della DOC Orvieto è suddivisa in "Orvieto classico" che rappresenta la zona intorno alla Rupe che si erge sulla piana del fiume Paglia ed il suo circondario ed in "Orvieto", che la completa a nord e a sud. I vitigni previsti dal disciplinare sono diversi, ma almeno il 60% deve essere costituito da Procanico (nome locale del Trebbiano toscano) e Grechetto a cui spesso si aggiungono il Verdello e la Malvasia, mentre le tipologie indicate sono: secco, abboccato, amabile, dolce, superiore (con una significativa riduzione della resa ammessa per ettaro), vendemmia tardiva e muffa nobile. Proprio quest'ultimo rappresenta l'interessante alternativa italiana ai Sauternes francesi, nell'accompagnare formaggi stagionati, terrine di selvaggina e foie gras.
La versione secca dell'Orvieto è un vino fresco e piacevolmente beverino, con colore giallo e sfumature verdine, caratterizzato da note fruttate di pesca e di fiori gialli (mimosa), sapido, con note di miele, nocciole, muschio e una rotondità che deriva dal suolo ricco di tufo. L'Orvieto Classico Superiore è più complesso e strutturato, il colore è dorato e la mineralità si fa più accentuata. Gli abbinamenti tipici dell'Orvieto Doc secco sono con antipasti di pesce, zuppe di frutti di mare, crostacei bolliti e pesce in genere, ma anche con carni bianche al forno e formaggi giovani. La versione Classica Superiore può spingersi ad accompagnare i grandi classici della cucina umbra come la frittata al tartufo, il prosciutto di Norcia, gli strangozzi alla spoletina.

Perfetto con Pesce e frutti di mare

Perfetto con Carni bianche al forno

Perfetto con Formaggi giovani

CAMPO DEL GUARDIANO, ORVIETO CLASSICO SUPERIORE DOC, DI PALAZZONE
Da un vigneto storico particolarmente caro all'azienda Palazzone prende il nome questa selezione di Orvieto Classico Superiore, che si affina per diversi mesi in bottiglie coricate in una cavità nel tufo sotto un bosco di castagni. Dal colore paglierino intenso con una nitida nota verde, in bocca è setoso e persistente. La complessità degli aromi e la freschezza del frutto restano intatti con il passare degli anni, dimostrando la sua sorprendente capacità di invecchiamento.

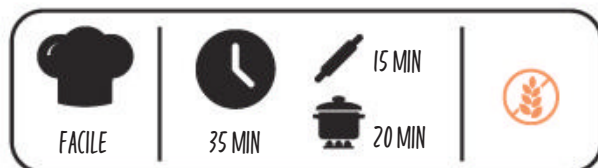
ORVIETO SECCO, ORVIETO D.O.C., DI SERGIO MOTTURA
Dal colore giallo paglierino, l'Orvieto Secco di Sergio Mottura presenta un profumo fruttato, fragrante e fortemente tipico della zona di produzione, con sentori di mente selvatiche ed erbe aromatiche.
Il sapore è secco ma avvolgente con leggero retrogusto amarognolo.

CALCAIA, ORVIETO DOC CLASSICO SUPERIORE MUFFA NOBILE, DI BARBERANI
Una muffa particolare che si crea di conseguenza all'alternanza tra la fitta nebbia mattutina autunnale che avvolge le vigne dell'Orvieto Classico e i pomeriggi miti e ventilati, e che nutrendosi del contenuto liquido del frutto dove attecchisce, disidrata l'acino, concentrandone gli zuccheri e l'acidità, è la cosiddetta Muffa Nobile che dona note aromatiche e gustative uniche ed inconfondibili a questo vino.

l'Italia in TAVOLA

3 ricette 3 tre varietà di asparagi coltivati nel nostro Belpaese: l'asparago rosa di Mezzago, dalla punta leggermente rosa e il gambo bianchissimo, dalla Lombardia, l'asparago bianco di Bassano del Grappa, dal sapore delicato come il suo colore e l'asparago verde di Altedo, coltivato tra le province di Bologna e Ferrara, dal colore verde intenso e il sapore dolciastro

Lombardia

Risotto all'asparago rosa di Mezzago

ingredienti per 4 persone

asparagi rosa di Mezzago **700 g** - riso Carnaroli **350 g** - cipolla bionda **1** - brodo vegetale q.b. - vino bianco **100 ml** - burro q.b. - Parmigiano Reggiano grattugiato q.b. - prezzemolo q.b. - sale - pepe bianco

Raschiate la base degli asparagi con un coltello o una mandolina, lavateli e tagliateli a rondelle conservando gli scarti. Portate a ebollizione il brodo vegetale, mettete gli scarti degli asparagi e tenete in caldo su fuoco basso.

Tritate finemente la cipolla bionda e fatela soffriggere in una casseruola con una noce di burro. Aggiungete gli asparagi a rondelle, lasciate insaporire per un paio di minuti, poi unite il riso e mescolate per farlo tostare. Sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare, aggiungete qualche mestolo di brodo vegetale e iniziate la cottura del risotto, aggiungendo il brodo ogni volta che il riso lo assorbe.

Terminata la cottura, spegnete il fuoco, regolate di sale e pepe e mantecate il risotto con il burro e il Parmigiano Reggiano grattugiato. Lasciate riposare il risotto per qualche minuto, poi servitelo nei piatti da portata decorandolo con foglie di prezzemolo fresco.

Emilia-Romagna

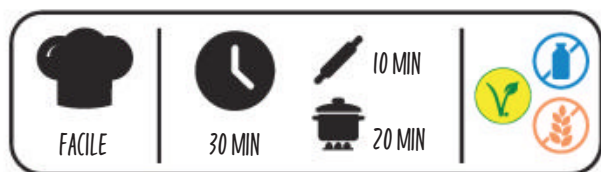
Lasagne zafferano
e asparagi verdi di Altedo

ingredienti per 6-8 persone

sfoglia fresca per lasagne **400 g** - besciamella **300 g** - zafferano **1 bustina** - asparagi verdi di Altedo **600 g** - Grana Padano grattugiato **80 g** - aglio **1 spicchio** - burro q.b. - sale - pepe

Mondate e pulite gli asparagi, scottateli in acqua bollente salata per un paio di minuti, poi tagliateli a rondelle. Rosolate l'aglio con una noce di burro e unite gli asparagi. Cuocete per 10 minuti e regolate di sale.

Unite lo zafferano alla besciamella, poi stendetene un velo sul fondo di una pirofila, adagiate il primo strato di pasta fresca, coprite con la besciamella, il Grana Padano grattugiato e gli asparagi. Procedete fino a terminare gli ingredienti. Cospargete la superficie con la besciamella, qualche rondella di asparago e il Grana Padano. Cuocete nel forno preriscaldato a 200°C per 20 minuti, fino a doratura.

Asparagi bianchi
alla bassanese

ingredienti per 4 persone

asparagi bianchi di Bassano D.O.P. **1 kg** - olio E.V.O. **60 ml** - uova **8** - aceto **30 ml** - prezzemolo fresco q.b. - sale - pepe

Pulite gli asparagi eliminando la parte più dura e legnosa del gambo. Lavateli e legateli con lo spago da cucina o un elastico. Poneteli in verticale in una pentola alta e stretta, colma di acqua salata, con le punte rivolte verso l'alto ma fuori dall'acqua, il calore e il vapore sono le cuoceranno. Fate bollire gli asparagi per 15 minuti, estraeteli dall'acqua e scolateli.

Nel mentre, cuocete le uova in un pentolino con l'acqua, per 5-6 minuti a partire dal primo bollore. Passate le uova sotto l'acqua fredda e sgusciatele. Tritate le uova sode grossolanamente con l'olio, l'aceto, il prezzemolo il sale e il pepe. Servite gli asparagi in un piatto da portata con la salsa di uova sode.

Veneto

I contrasti Salmone

Il gusto di una marinatura arricchita da ingredienti vivaci e pungenti sfida il sapore e l'aroma inebriante di una salsa orientale in grado di esaltare il re dell'Atlantico

SALMONE MARINATO AGLI AGRUMI

ingredienti per 4 persone
carpaccio di salmone al naturale **400 g** - limone **1** - arancia **1** - prezzemolo **1 ciuffo** - zenzero fresco q.b. - cipolla rossa **1** - rucola **120 g** - fiori di cappero **10** - olio E.V.O. - aceto di mele - sale - pepe

Adagiate le fette sottili di salmone su un piatto da portata. Lavate, asciugate e tritate il prezzemolo. Spremete il succo dell'arancia e del limone, filtratelo e versatelo in un contenitore, aggiungete 3 cucchiai di olio, una spolverata di zenzero grattugiato, il prezzemolo tritato, sale, pepe, coprite il contenitore e scuotete il preparato così da ottenere una emulsione. Versate l'emulsione sulle fette di salmone, ricoprite con pellicola alimentare e mettete a riposare in frigorifero per almeno 1 ora.

Lavate, asciugate la rucola e tagliuzzatela grossolanamente. Mondate la cipolla e affettatela a rondelle. Servite il salmone marinato ricoperto di rucola, cipolla rossa a rondelle, capperi, il tutto condito con un filo d'olio, qualche goccia di aceto di mele e una presa di sale e pepe.

Se volete ricavare un'emulsione più densa e cremosa, potete aggiungere 2 cucchiai di salsa di soia; per una marinatura dal sapore agrodolce aggiungete anche una presa di zucchero

Caratterizzato da un colore ambrato, il *mirin* (conosciuto anche come aceto di riso) è uno degli ingredienti fondamentali della cucina giapponese. Il sapore di questo condimento dalla consistenza densa, simile a sciroppo, ricorda quello del *sakè*. Insieme alla salsa di soia, il *mirin* viene utilizzato per realizzare la salsa *teriyaki* o per accompagnare la tempura

SALMONE TERIYAKI

ingredienti per 4 persone

salmone fresco **4 filetti** - salsa di soia dolce **150 ml** - *mirin* **2 cucchiai** - zucchero di canna **1 cucchiaio** - pepe rosa in grani - sale - semi di sesamo per guarnire - riso basmati (facoltativo)

Eliminate le lische dal salmone aiutandovi con una pinzetta per il pesce. Eliminate anche la pelle. Versate la salsa di soia in un pentolino. Aggiungete lo zucchero e fatelo sciogliere a fuoco lento. Spegnete il fuoco, lasciate raffreddare e poi aggiungete il *mirin* e una macinata di pepe rosa, mescolando per amalgamare e ottenere così una salsa liscia e omogenea.

Disponete i filetti di salmone all'interno di un contenitore e irrorateli con la salsa *teriyaki* realizzata. Coprite il salmone con pellicola alimentare e fatelo marinare per circa 2 ore, girando il salmone di tanto in tanto per farlo insaporire meglio.

Fate scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente e adagiatevi i filetti di salmone. Cuocete il salmone per circa 3 minuti, quindi irrorate con il liquido della marinatura e fate cuocere per un 1 minuto ancora. Girate il salmone, bagnatelo con il fondo di cottura e lasciate cuocere per altri 4 minuti. Spegnete la fiamma, adagiate il salmone in un piatto da portata e bagnatelo con il liquido di cottura. Spolverizzate con i semi di sesamo e servite i filetti di salmone in salsa *teriyaki* accompagnati con del riso basmati.

PESCE AL CARTOCCIO IN PADELLA
Fate scaldare una padella, adagiate sopra il cartoccio con la ombrina, chiudete con un coperchio e fate cuocere a fiamma bassa per circa 15 minuti, poi con l'aiuto di una spatola girate delicatamente il cartoccio dall'altro lato, facendo attenzione a non farlo aprire, e completate la cottura per altri 15 minuti circa

Tecniche in cucina

PESCE AL CARTOCCIO

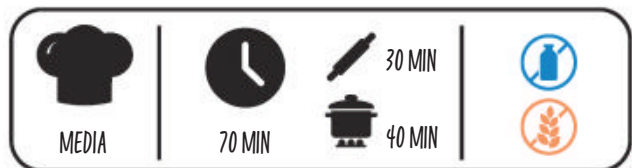
A metà strada tra il gusto ricco di condimenti e intingoli della cottura al forno, e la leggerezza del vapore, la tecnica del cartoccio permette di preservare i nutrienti delle pietanze ed esaltarne il sapore naturale: carne e pesce, infatti, chiusi nel cartoccio cuociono a stretto contatto con i loro grassi e succhi, senza dispersione di sapori

- L'involucro in cui viene cotta la pietanza è costituito da carta forno o carta stagnola.

- Attraverso il calore prodotto all'interno del cartoccio (o all'evaporazione di liquidi come brodo, succo di limone), l'alimento cuoce in maniera uniforme mantenendo intatte le proprietà nutritive, ne esalta i profumi e sapori dei cibi che risultano particolarmente umidi e teneri. Con poco condimento, o nullo, l'alimento resta privo di grassi e adatto anche a chi segue particolari diete o regimi alimentari.

- Il segreto per ottenere un ottimo piatto è quello di sigillare molto bene il cartoccio, in modo che il vapore non esca e incida sensibilmente sulla cottura del pesce e poi seguire alla regola i tempi e la temperatura in base al peso dell'alimento.

- L'ombrina al cartoccio è una pietanza semplice e leggera. La carne bianca del pesce, dopo la cottura al cartoccio resta morbida e succosa.

OMBRINA AL CARTOCCIO
con verdure

ingredienti per 4 persone

ombrina **1 kg**
cipollotti **4**
sedano **1 gambo**
carote **100 g**
peperone rosso **1**
peperone giallo **1**
timo fresco q.b.
paprika in polvere q.b.
olio E.V.O.
limone **1**
prezzemolo tritato **1 mazzetto**
sale
pepe

1) **Togliete** le squame utilizzando la parte liscia del coltello oppure l'apposito utensile partendo dalla coda fino alla testa e poi passatelo sotto l'acqua corrente.

2) **Pulite** il pesce, incidete con le forbici la pancia ed estraete le interiora. Passate nuovamente sotto l'acqua corrente.

3) **Adagiate** l'ombrina su una teglia o pirofila ricoperta con la carta forno (abbondante, perché dovrete chiuderla a cartoccio).

4) **Mondate** i cipollotti, il sedano, le carote e i peperoni, tagliateli a piccoli tocchetti o striscioline, insaporite le verdure con la paprika, il sale e il pepe e disponetele tutte intorno al pesce.

5) **Condite** l'ombrina con l'olio, il sale, il pepe, il timo, il prezzemolo fresco tritato, il succo e la scorza del limone.

6) **Chiudete** bene il cartoccio e se necessario legate le estremità con uno spago da cucina.

7) **Cuocete** il pesce nel forno preriscaldato a 200°C per circa 35-40 minuti.

8) **Aprite** il cartoccio e servite l'ombrina con le verdure.

Partendo da un brodetto o da una *bisque* si possono preparare differenti varianti, arricchite da profumi, aromi e spezie che lo rendono ancora più gustoso, come lo zafferano o il *curry*

CLASSICA con Brio

Risotti ai frutti di mare

un piatto che è un concentrato di sapori di mare, per nulla difficile da preparare. Vi proponiamo 5 varianti in cui riso e pesci vengono ulteriormente arricchiti

Risotto ai frutti di mare al curry

ingredienti per 4 persone

riso **320 g** - porro **1** - gamberoni puliti **500 g** - cozze pulite **1 kg** - cannolicchi già spurgati **8** - fasolari **450 g** - menta fresca q.b. - vino bianco **1 bicchiere** - limone **1** - olio E.V.O.- sale

Per il brodetto: scarti dei gamberoni q.b. - acqua q.b. - *curry* **1-2 cucchiaini rasi** - cipolla **1** - di sedano **1 gambo** - pomodoro a dadini **1** - sale - acqua di cottura delle cozze q.b.

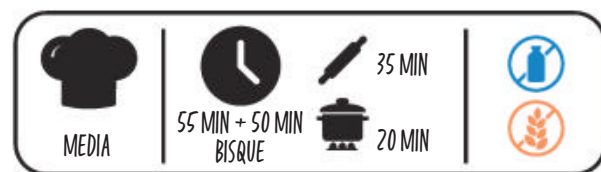
Fate aprire le cozze pulite in una padella con un filo d'olio a fuoco vivace. Tenetele da parte e separatamente tenete da parte anche l'acqua di cottura delle cozze. Aprite i fasolati da crudi, conservate l'acqua e batteteli con un batticarne, tagliateli e teneteli da parte.

Tritate finemente il porro, solo la parte bianca, ponetelo in una padella con l'olio e fatelo rosolare. Unite i gamberoni e i cannolicchi, spremete il succo di limone e fateli cuocere per qualche minuto a fuoco vivo. Lasciate raffreddare i cannolicchi, sgusciateli e rimuovete la sacca nera, poi tagliateli al coltello e teneteli da parte.

Preparate il brodetto mettendo gli ingredienti in una casseruola, copriteli con l'acqua e lasciate cuocere per 1 ora. Filtrate e tenete in caldo.

Fate tostare il riso a secco in una padella, sfumatelo con il vino bianco, versate il brodetto, qualche mestolo, e portate a cottura il risotto. Regolate di sale. Togliete dal fuoco, mantecate con un filo d'olio e servite con i gamberoni, le cozze, i cannolicchi e le fasolari con le foglioline di menta fresca.

Risotto
rosso alla pescatora

MEDIA | 55 MIN + 50 MIN BISQUE | 35 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

riso **320 g** - cozze pulite **1 kg** - calamari puliti **400 g** - vongole **400 g** - canocchie **350 g** - gamberi puliti **350 g** - carota **1** - sedano **1 costa** - cipolla **1** - vino bianco secco **1 bicchiere** - passata di pomodoro **400 ml** - olio E.V.O. - prezzemolo fresco q.b. - sale

Per la bisque: scarti dei gamberi q.b. - prezzemolo fresco q.b. - olio E.V.O. - vino bianco ½ **bicchiere** - pomodori **2** - acqua q.b.

Fate aprire le cozze pulite e le vongole spurgate in una padella. Sgusciatele, tenendone da parte alcune per la decorazione del risotto. Conservate anche l'acqua di cottura.

Sciacquate le canocchie sotto l'acqua corrente e sbollentale per 5 minuti. Lasciatele intiepidire poi pulitele e tagliatele a tocchetti.

Scaldate l'olio in un tegame, aggiungete i pomodori tagliati in pezzi, il prezzemolo tritato e gli scarti dei gamberi e delle cannocchie. Sfumate con il vino bianco. Versate l'acqua fino a coprire gli scarti e lasciate cuocere con il coperchio per 40 minuti. Unite l'acqua filtrata delle vongole e delle cozze e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Filtrate la *bisque* e tenetela da parte in caldo.

Versate l'olio in una padella, unite i calamari e fateli insaporire per un paio di minuti, poi aggiungete i gamberi. Regolate di sale e bagnate con il vino bianco; lasciate cuocere per 2-3 minuti. Alla fine, unite le cozze. Mescolate, togliete dal fuoco e mettete da parte.

Mondate la cipolla, la carota e il sedano e tritateli finemente. Scaldate un filo d'olio in una padella dai bordi alti, ponete il trito di verdure e fatele soffriggere per un paio di minuti.
Aggiungete il riso, fatelo tostare, sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare e versate un mestolo di brodo caldo. Cuocete per 5 minuti. Unite la passata di pomodoro e proseguite la cottura per 10-12 minuti. Regolate di sale e aggiungete le cozze, i calamari, i gamberi, le vongole e le canocchie e il loro fondo di cottura. Spegnete la fiamma, togliete dal fuoco e mantecate con un filo d'olio. Impiattate e decorate con le cozze, un gambero per piatto e dei calamari tenuti da parte.

COME PULIRE E FAR APRIRE COZZE E VONGOLE

Eliminate la "barbetta" che fuoriesce dai gusci delle cozze, raschiate i gusci con una spazzola dura e sciacquate bene le cozze sotto l'acqua corrente.
Riempite una bacinella con acqua fredda e sale grosso (3 cucchiai per litro di acqua), e lasciate le vongole in ammollo per un paio d'ore, scuotendo la bacinella ogni tanto. Cambiate l'acqua e lasciate nuovamente in ammollo per altre 2 ore, e continuate così fino a quando l'acqua rimarrà pulita e senza sabbia.
Una volta pulite, cozze e vongole saranno pronte per essere cotte: mettetele in un tegame dai bordi alti, chiudete con un coperchio. Il calore e il vapore faranno aprire cozze e vongole in pochissimi minuti

Risotto *bianco alla pescatora*

ingredienti per 4 persone

riso Carnaroli **320** - vongole pulite **500 g** - cozze pulite **1 kg** - seppie pulite **300 g** - mazzancolle pulite **350 g** - scalogno **1** - vino bianco ½ bicchiere - prezzemolo fresco q.b. - olio E.V.O. - burro q.b. - sale

Per la bisque: gusci e teste delle mazzancolle q.b. - vino bianco secco ½ - scalogno **1** - olio E.V.O. - prezzemolo fresco q.b. - acqua q.b.

Fate aprire le cozze. Sgusciatele, tenendone da parte alcune per la decorazione del risotto.
Tritate lo scalogno, ponetelo in un tegame con un filo d'olio e lasciatelo rosolare. Aggiungete il prezzemolo tritato e gli scarti delle mazzancolle, mescolate e sfumate con il vino bianco.
Versate l'acqua fino a coprire completamenti gli scarti delle mazzancolle. Coprite con un coperchio e cuocete per 50-60 minuti. Filtrate il brodetto e tenetelo da parte in caldo.
Scaldate l'olio in una padella dai bordi alti, fate rosolare lo scalogno tritato finemente per un paio di minuti. Ponete le seppie, fatele scottare per 5 minuti, poi unite il riso, tostatelo a fiamma vivace, versate il vino bianco, alzate la fiamma e lasciate sfumare. Aggiungete un paio di mestoli di brodetto e portate a cottura il risotto.
Fate saltare le mazzancolle in una padella con un filo d'olio e tenetele da parte. Un paio di minuti prima di raggiungere la cottura del risotto, unite le vongole e le cozze. Amalgamate velocemente, spegnete il fuoco, regolate di sale e mantecate con una noce di burro e il prezzemolo fresco tritato.
Servite il risotto decorandolo con i frutti di mare tenuti da parte.

Risotto ai frutti di mare e zafferano

ingredienti per 4 persone

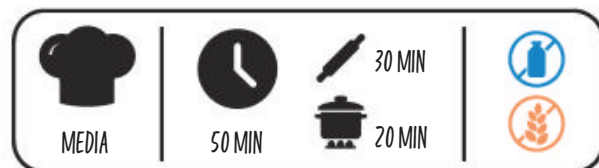
riso **320 g** - cozze pulite **1 kg** - gamberi puliti **400 g** - telline pulite **400 g** - gamberetti puliti **350 g** - scalogno **1** - vino bianco secco **1 bicchiere** - prezzemolo fresco q.b. - olio E.V.O. - zafferano in polvere **1 bustina** - sale - pepe

Per il brodetto: scarti di gamberi e gamberetti q.b. - acqua di cottura delle cozze q.b. - acqua q.b. - sale

Fate aprire le cozze e le telline pulite in casseruola, tenetele da parte e conservate il liquido di cottura filtrato. Preparate il brodetto con gli scarti dei gamberi e dei gamberetti, coprendoli completamente con l'acqua e il liquido di cottura delle cozze. Lasciate cuocere per 1 ora.

Tritate finemente lo scalogno, fatelo appassire in una padella con un filo d'olio, poi unite il riso tostatelo a fiamma medio-alta e sfumate con il vino bianco. Unite il prezzemolo tritato. Aggiungete qualche mestolo di brodo e procedete con la cottura del risotto. Al termine inserite lo zafferano e mescolate con cura.

Nel frattempo, arrostite in padella i gamberi e i gamberetti con un filo d'olio per 1 minuto a fiamma viva. Regolate di sale e pepe, mantecate con l'olio, distribuite il risotto nei piatti e completate con i frutti di mare.

Risotto al nero di seppia e frutti di mare

ingredienti per 4 persone

riso **320 g** - gamberi puliti **500 g** - moscardini puliti **400 g** - seppie o calamari puliti **350 g** - pomodorini **150 g** - vino bianco secco **1 bicchiere** - cipolla **1** - prezzemolo fresco q.b. - nero di seppia **10 g** - olio E.V.O. - sale - pepe

Tagliate i calamari a listarelle, poneteli in una padella con un filo d'olio e i pomodorini mondati e tagliati a metà, aggiungete i moscardini, sfumate con il vino bianco e lasciate cuocere per 2-3 minuti. Unite i gamberi, proseguite la cottura per 1 altro minuto. Insaporite con il prezzemolo fresco tritato. Tenete da parte i crostacei e molluschi e filtrate l'acqua di cottura, tenendola in caldo con altra acqua salata bollente.

Tritate finemente la cipolla, fatela rosolare in una padella con un filo d'olio, aggiungete il riso e fatelo tostare a fiamma viva. Sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare. Aggiungete l'acqua di cottura dei molluschi e crostacei filtrata, diluita con altra acqua calda e cuocete per 10 minuti. Versate il nero di seppia e mescolate con cura, proseguite la cottura, secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Regolate di sale e pepe. Spegnete il fuoco, mantecate con un filo d'olio, lasciate riposare il risotto per 1 minuto e concludete il piatto con i calamari, i moscardini e i gamberi.

MENU A 15 EURO +gusto -spesa

UNA TORTA SALATA **SAPORITA**, UN PRIMO PIATTO **ALTERNATIVO** , UN SECONDO **PICCANTE** E, *DULCIS IN FUNDO*, UNA **DELIZIA FACILE E VELOCE** DA PREPARARE

Torta salata ai porri

ingredienti per 4 persone

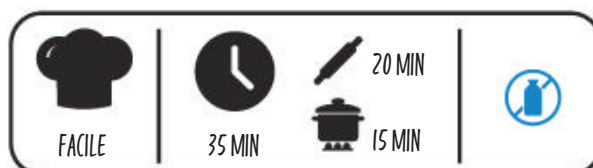
pasta sfoglia pronta **1 rotolo rotondo** - porro **2** - uova **3** - scamorza affumicata a fette **100 g** - prosciutto cotto in fette **100 g** - panna liquida **80 ml** - Parmigiano Reggiano grattugiato **2 cucchiai** - scalogno ½ - olio E.V.O. - sale - pepe

Pulite e lavate i porri e tagliateli a rondelle. Fate rosolare lo scalogno affettato in una padella con un filo d'olio. Unite i porri, aggiustate di sale e pepe, versate un mestolo d'acqua e cuocete a fiamma dolce con coperchio per circa 10 minuti. **Stendete** il rotolo di pasta sfoglia e bucherellatene il fondo con una forchetta. Adagiate sulla sfoglia la scamorza, il prosciutto e i porri stufati. Sbattete le uova con la panna e il Parmigiano grattugiato, salate e pepate leggermente. Versate il composto sulla torta coprendo tutta la superficie e infornatela a 180°C per circa 30 minuti. Sfornate la torta e lasciatela intiepidire prima di servire.

Rigatoni al pesto di avocado, menta e pinoli

ingredienti per 4 persone

pasta tipo rigatoni **320 g** - avocado maturo **1** - pinoli **40 g** - menta in foglie **40 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **40 g** - limone non trattato **1** - aglio **1 spicchio** - zenzero in polvere q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

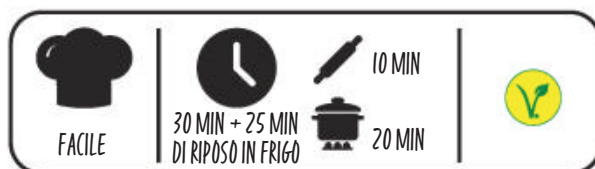
Sbucciate l'avocado, eliminate il nocciolo e tagliate la polpa in cubetti, trasferiteli nel mixer, aggiungete il succo del limone, le foglie di menta (lasciandone qualcuna per guarnire), 30 g di pinoli, 4 cucchiai di olio, l'aglio spellato e frullate il tutto. Aggiungete la scorza grattugiata del limone, una spolverata di zenzero fresco, 30 g di Parmigiano Reggiano, sale, pepe e frullate ancora. **Cuocete** i rigatoni in acqua bollente salata. Fate tostare i pinoli rimanenti per pochi minuti. Scolate la pasta al dente (mantenendo qualche cucchiaio di acqua di cottura) e conditela con il pesto di avocado e menta, amalgamate aggiungendo un paio di cucchiai di acqua di cottura e mantecate con il resto del Parmigiano Reggiano grattugiato. Servite i rigatoni con foglie di menta fresca, pinoli tostati e un pizzico di pepe.

Ali di pollo piccanti
al forno

ingredienti per 4 persone

ali di pollo pulite **12** - aglio **2 spicchi** - limone **2** - peperoncino in polvere **1 cucchiaino** - paprika piccante **1 cucchiaio** - paprika dolce **1 cucchiaio** - semi di coriandolo **1 cucchiaino** - miele **1 cucchiaino** - olio E.V.O. - sale - pepe

Spremete e filtrate il succo di limone in una ciotola ampia, aggiungete mezzo bicchiere di olio ed emulsionate. Adagiate le ali di pollo nella ciotola con l'emulsione e fatele marinare per qualche minuto.
Spellate l'aglio, mettetelo nel mortaio, aggiungete tutte le spezie, sale, pepe e pestate il tutto. Trasferite il trito in una terrina ampia, irrorate con un filo d'olio, unite il miele e amalgamate il composto.
Scolate le alette di pollo e ponetele all'interno della terrina con il composto ricoprendole interamente con la salsa ottenuta. Disponete le ali di pollo direttamente sulla griglia del forno, avendo cura di lasciare nel piano sottostante una teglia con carta da forno per non sporcare. Cuocete le ali di pollo per circa 25 minuti a 200°C azionando la funzione grill gli ultimi 5 minuti di cottura. Sfornate e servite calde le ali di pollo piccanti.

Accompagnate le ali di pollo con un'insalata di finocchi e mela verde. Un contorno *light*, salutare e veloce da preparare

Prussiane

ingredienti per circa 20 dolcetti

rotolo di pasta sfoglia **1** - zucchero **7 cucchiai** - acqua

Srotolate la pasta sfoglia sul piano di lavoro. Spennellate la sfoglia con un po' di acqua e spargete sulla superficie, in maniera uniforme, circa 4-5 cucchiai di zucchero. Arrotolate le due estremità laterali della pasta sfoglia fino ad arrivare al centro. Dovrete ricavare due rotolini ben stretti e uguali. Avvolgete i rotolini, sistemateli in un vassoio piano e ponete a riposare in frigorifero per circa 25 minuti.
Tirate la pasta sfoglia fuori dal frigo e, con un coltello liscio e affilato, ricavate delle fettine di pasta arrotolata, posizionandole su una teglia rivestita con carta forno.
Versate in una terrina una tazzina d'acqua tiepida e 2 cucchiai di zucchero e mescolate per ottenere uno sciroppo. Spennellate tutti i ventagli di pasta sfoglia con lo sciroppo ricavato e infornate la teglia per 15 minuti a 200°C. Estraete la teglia e girate tutti i dolci con una paletta schiacciandoli leggermente sulla superficie. Rimettete in forno ancora per 5 minuti. Sfornate e fate raffreddare le prussiane prima di servirle.

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

Colomba di Pavesini

La versione alternativa del dolce pasquale, firmata da Pierpaolo Tromboni, uno dei giovanissimi chef della scorsa edizione della borsa di studio di Cotto e mangiato. Esclusiva e golosissima, con i biscotti Pavesini e un gel agrumato che accompagna ed esalata la crema di mandorle speziata con anice stellato e cannella

INIZIAMO

Preparate una bagna unendo 250 g di acqua, 125 g di zucchero, 1 buccia di arancia e 1 buccia di limone, 1 stella di anice stellato e mezza stecca di vaniglia.

Fate bollire 900 g di latte di mandorle con una bacca di vaniglia, 1 buccia di limone e 1 di arancia, 1 stella di anice stellato, 1 stecca di cannella e 250 di zucchero.

Mettete a bagno in acqua fredda 8 g di colla di pesce, con 100 g di latte di mandorla, e stemperate la maizena in un pentolino. Quando bolle, unite il composto al latte.

Strizzate la colla di pesce e asciugatela con un poco di carta e aggiungetela alla crema ancora calda.

Montate la panna e incorporatela quando avrà raggiunto 25°C di temperatura.

Fate un gel di arancia con 300 g di succo di arancia, 80 g di zucchero semolato, 10 g di maizena, 4 g di colla di pesce: stemperate il succo con lo zucchero, la maizena, mettete a bagno la colla di pesce in acqua fredda. Fate bollire il composto e aggiungete la colla di pesce, trasferite il gel su una placca e fate raffreddare.

Cominciate a comporre la colomba quando la bagna, la crema e il gel saranno pronti e raffreddati. Bagnate leggermente i biscotti e disponeteli prima alla base dello stampo e poi sui lati.

Travasate il gel all'arancia in un biberon (o in una *sac à poche*).

Stendete nello stampo uno strato omogeneo di crema alle mandorle, e unite il gel di arancia in maniera uniforme all'interno della crema alle mandorle.

Realizzate un ulteriore strato di crema che chiuderete infine con i Pavesini leggermente imbevuti.

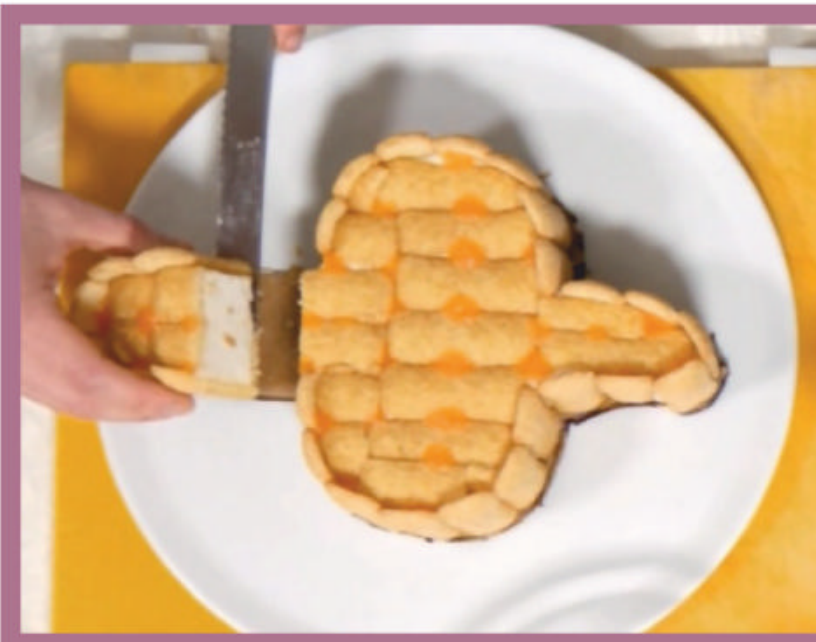
Ponete la colomba a raffreddare, e poi decorate con altro gel all'arancia prima di servire.

INGREDIENTI PER UNA COLOMBA DA 500 G

biscotti tipo Pavesini **200 g**
latte di mandorla **1 l**
zucchero semolato **580 g**
maizena **130 g**
panna fresca **300 g**
vaniglia **2 baccelli**
arance **5**
limoni **2**
anice stellato **2 stelle**
cannella **2 stecche**
colla di pesce **12g**

STRUMENTI NECESSARI

stampo per colomba
sac à poche o biberon

Hai mai
Con il

Filetto al porto e miele

ingredienti per 4 persone
filetto di manzo **500 g** - burro **70 g** - vino di porto (tipologia ruby) **350 ml** - brodo vegetale **150 ml** - scalogno ½ - zucchero **1 cucchiaino** - maizena **1 cucchiaio** - miele di acacia **2 cucchiaini** - timo **1 rametto** - bacche di ginepro - pepe - sale

Fate imbiondire con 20 g di burro lo scalogno tritato, aggiungete il timo, poi unite il porto e stemperatene la carica alcolica per meno di 2 minuti. Aggiungete il brodo vegetale, le bacche di ginepro, lo zucchero, un giro di pepe nero e fate amalgamare gli ingredienti cuocendo a fiamma bassa per 5-6 minuti. Unite anche il miele e mescolate.
Diluite la maizena in poca acqua e aggiungetela alla salsa sul fuoco. Fate addensare a fiamma molto bassa per 10 minuti mescolando spesso fino a ottenere una riduzione. Spegnete il fuoco, filtrate la riduzione con un colino e fatela raffreddare.
Dividete il filetto in fette di circa 5 cm e rosolatele con 50 g di burro, 5 minuti per lato. Togliete la carne dal fuoco e irroratela con la riduzione al porto e miele prima di servire in tavola.

Capesante al porto bianco

ingredienti per 4 persone
capesante **8** - vino di porto (tipologia bianco) **80 ml** - burro **30 g** - sale - pepe - erbe aromatiche q.b. per guarnire

Lavate le capesante sotto l'acqua corrente, staccate i molluschi dalle conchiglie e sciacquateli nuovamente.
Cuocete le capesante in una padella con il burro a fiamma vivace 1 minuto per lato: dovrete scottare esternamente i molluschi lasciando più tenera la polpa all'interno. Sfumate con il porto bianco lasciando evaporare l'alcol per 1 minuto circa.
Spegnete il fuoco, insaporite le capesante con sale e pepe e servitele calde irrorandole con poco liquido di cottura e decorando con qualche erba aromatica a piacere.

Per una versione ancora più sfiziosa delle capesante al porto bianco, infarinate i molluschi prima di farli rosolare nella padella imburrata. In questo modo si formerà una saporita crosticina e una gustosa salsina

provato
Porto

Il porto è uno dei vini liquorosi più famosi al mondo. Nasce da vitigni che sorgono su terreni di origine vulcanica nella valle del Douro, nel nord del Portogallo. La caratteristica del porto, oltre all'unicità del clima in cui maturano le uve, è la sua fermentazione incompleta, interrotta dall'aggiunta di alcol vinico (a 77 gradi) ottenuto dalla distillazione di vino locale. Per mezzo di questo procedimento, i lieviti, inibiti dall'etanolo, non riescono più a trasformare lo zucchero in alcol. Il risultato è un vino dolce al palato, seppur non mancano le note sapide e i profumi decisi tipici dei vini liquorosi maturati nelle zone marittime, vedi il Marsala, da cui il porto si differenzia per il sistema di invecchiamento.

Il porto, prodotto a partire da uve di Touriga Nacional, Tinta Barroca, Tinta Cão, Tempranillo, Touriga Francesa, è classificato in base alla tipologia. Ne esistono addirittura sette: le categorie base (bianco, *ruby* e *tawny*) e quelle speciali, dal Late Bottled Vintage (LBT) al Tawny invecchiato, fino al Vintage, in assoluto la più pregiata. Il porto, assai consigliato come *drink after-dinner*, si abbina bene a preparazioni dolci (in particolare a base di cacao) ma anche salate.

Il Porto Flip appartiene alla famiglia dei cocktail flip, ossia i drink che prevedono come ingrediente il tuorlo d'uovo. Solitamente, questo cocktail classico si beve come after-dinner, abbinato a torte o crostate

Involtini di pollo con fichi in salsa di porto

ingredienti per 4 persone

vino di porto (tipologia ruby) **400 ml** - petto di pollo **8 fettine** (**600 g**) - pancetta tesa **8 fettine** - scamorza **50 g** - aglio **1 spicchio** - fichi neri maturi **7** - cipolla **1** - burro **1 noce** - zucchero **1 cucchiaino** - olio E.V.O. - salvia q.b. - sale - pepe

Battete le fettine di pollo per assottigliarle e adagiatele sulle fette di pancetta, salate e pepate leggermente, fino a esaurire gli ingredienti. Farcite le fettine con la provola in pezzi, arrotolatele e chiudete l'involtino con uno stuzzicadenti.
Fate imbiondire lo spicchio d'aglio in una padella con un filo d'olio. Unite gli involtini, cospargeteli di foglie di salvia spezzettate e fateli rosolare a fiamma viva per 2 minuti per lato. Versate un paio di cucchiai di acqua, coprite e fate cuocere a fiamma moderata per 5-6 minuti per lato. Alzate la fiamma a fine cottura per un 1 minuto prima di spegnere il fuoco e coprire con un coperchio.
Fate appassire la cipolla affettata in un tegame con una noce di burro per qualche minuto. Versate il porto e fatelo addensare leggermente. Tagliate 5 fichi in piccoli pezzi (2 vi serviranno per decorare) e aggiungeteli alla salsa di vino, unite lo zucchero, aggiustate di sale e pepe e cuocete per circa 15 minuti a fiamma bassa, fino a quando i fichi saranno disfatti. Servite gli involtini cospargendoli di salsa al porto e fichi e guarnite con i restanti fichi tagliati a spicchi.

Porto flip cocktail

ingredienti per 1 cocktail

vino di porto (tipologia tawny) **4,5 cl** - brandy **1,5 cl** - tuorlo d'uovo **1** - noce moscata q.b.

Ponete una coppa da cocktail in frigorifero 20 minuti prima della preparazione.
Versate il porto, il *brandy* e il tuorlo d'uovo in uno *shaker* con ghiaccio.
Shakerate energicamente per circa 20 secondi e filtrate direttamente nella coppa. Guarnite con una spolverata di noce moscata prima di servire.

SCUOLA DI PASTICCERIA

Pastiera veloce

Dopo avervi proposto lo scorso anno la ricetta *step by step* per preparare a casa la versione classica e tradizionale di uno dei dolci simbolo della Pasqua italiana, quest'anno vi consigliamo come accorciare i tempi e realizzarla in modo più semplice ma altrettanto gustoso

Secondo la tradizione la pastiera non va servita prima di due giorni dalla preparazione ma una volta raffreddata, messa in frigo per una notte, la mattina successiva sarà comunque buonissima, servita con una spolverata di zucchero a velo

INIZIAMO

PREPARATE LA CREMA DI GRANO

1) **Mettete** in un pentolino dai bordi alti il grano con gli 80 g di latte, sgranatelo con una forchetta, unite il burro, la vaniglia, la cannella, il pizzico di sale e le scorze di agrumi in pezzetti e portatelo a sfiorare il bollore mescolando con un cucchiaio di legno. oco e allargatela in un contenitore basso in modo che si freddi più velocemente.

Se avete modo, preparate la crema di grano con un giorno in anticipo e conservatela in frigorifero, per un aroma ancora più intenso

2) **Aggiungete** anche il mix di farine e lievito, e amalgamate delicatamente con una spatola, unite poi il burro fuso intiepidito, sempre con movimenti delicati dal basso verso l'alto.

PREPARATE IL RIPIENO

1) **Scolate** bene la ricotta dal suo liquido e frullatela con lo zucchero semolato con un frullatore a immersione, copritela con pellicola e lasciatela riposare in frigorifero finchè il grano sarà completamente raffreddato (circa 30 minuti).

Usate canditi misti che regaleranno aroma e umidità alla pastiera ma con una percentuale più alta di arancia, come da tradizione

2) **Eliminate** le scorze dalla crema di grano ormai fredda e versatela in una ciotola capiente, unite i canditi e frullate brevemente. Unite quindi anche la ricotta dolce, il miele, un tuorlo alla volta e l'acqua di fiori d'arancio, mescolando con un cucchiaio di legno per amalgamare bene il tutto, aggiungete 1-2 cucchiai di latte solo se il composto risultasse troppo denso. Coprite il tutto con pellicola e riponetelo in frigorifero mentre preparate il guscio di frolla.

La quantità di aroma di fiori d'arancio dipende dalla tipologia usata, iniziate gradualmente con poche gocce

FACILE | 140 MIN | 35 MIN | 105 MIN

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- pasta frolla pronta **2 rotoli**
- farina e burro per lo stampo q.b.

PER LA CREMA DI GRANO

- grano cotto per pastiera **200 g**
- latte intero **80 ml**
- scorza di limone non trattata **1** (in pezzetti)
- scorza di arancia non trattata **1** (in pezzetti)
- sale **1 pizzico**

PER LA CREMA DI RICOTTA

- ricotta di pecora (o di bufala) **200 g**
- tuorli **5**
- canditi di buona qualità **120 g** (in cubetti)
- zucchero semolato **160 g**
- miele millefiori **20 g**
- scorza di arancia non trattata grattugiata q.b.
- latte **2 cucchiai** (facoltativo)
- aroma fiori d'arancio q.b.
- estratto di vaniglia ½ **cucchiaino**
- cannella **1 pizzico**

PER DECORARE

- zucchero a velo q.b.

PER LA FINITURA DEL DOLCE

1) **Srotolate** un rotolo di pasta frolla e inseritelo in una tortiera diametro 26-28 cm. ben imburrata e infarinata, ritagliate i bordi in eccesso con un coltello e bucherellate la base con i rebbi di una forchetta.

2) **Stendete** metà del secondo rotolo e appiattitelo a uno spessore di 3 mm e ricavate 8 strisce della larghezza di circa 1,5 cm con l'aiuto di una rotella liscia.

3) **Versate** il ripieno nel disco di frolla, decoratelo con le strisce in modo da formare rombi.

4) **Fate** riposare la pastiera 2 ore in frigorifero prima della cottura.

Questo passaggio serve perché non si gonfi troppo in cottura

5) **Cuocete** la pastiera in forno preriscaldato, statico nella parte medio-bassa a 150°C per 1 ora e 45 minuti circa, lasciatela poi nel forno spento con lo sportello semi aperto (con un cucchiaio di legno) per 30 minuti per farla assestare.

LA COTTURA PERFETTA

- Se dopo un'ora si fosse gonfiata troppo, aprite leggermente il forno e richiudetelo, proseguendo la cottura.
- Se a 15 minuti circa dal termine della cottura non avesse preso un bel colore, spostatela al centro del forno e, se ancora non bastasse, alzate a 180°C gli ultimi 5 minuti.
- Fate la prova stecchino, dovrà risultare asciutto

Idea riciclo **Mug cake di pastiera**

INGREDIENTI PER 2 MUG

ripieno avanzato **200 g** - farina 00 **2 cucchiai rasi** - cioccolato in scagliette o gocce q.b. - sale **1 pizzico** - lievito per dolci ½ **cucchiaino**

Mescolate la pastiera con la farina, il sale e il lievito, unite il cioccolato e versate il tutto in 2 tazze da microonde unte con burro o olio di semi.

Cuocete alla massima potenza per circa 3 minuti.

Potete utilizzarlo anche per:

- mini pastierine
- mini cheesecake
- ripieno per ravioli dolci, cotti in forno o fritti

PASTICCERIA

LE METAMORFOSI DELLA COLOMBA

COLOMBINE veloci

ingredienti per 6 colombine

farina manitoba **150 g**
farina 00 **200 g**
zucchero **140 g**
latte **170 g**
burro **90 g** + per gli stampini
uova **3**
estratto di vaniglia
½ cucchiaino
aroma di mandorla q.b.
mix scorza arancia candita
e uvetta **120 g**
lievito per pizze o torte salate
(istantaneo) **1 bustina**
scorza di arancia non trattata
grattugiata **1**
sale **4 g**

per la glassa

farina di mandorle **100 g**
albume **1**
zucchero a velo **100 g**
granella di zucchero q.b.

PER LA GLASSA

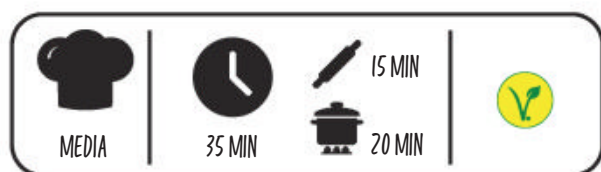
Versate l'albume in una ciotola e montatelo leggermente con lo zucchero a velo, aggiungete la farina di mandorle e amalgamate bene il tutto, versate la glassa in una *sac à poche*. Tenetela da parte.

PER LE COLOMBINE

Separate i tuorli dagli albumi e montate gli albumi a neve fermissima.

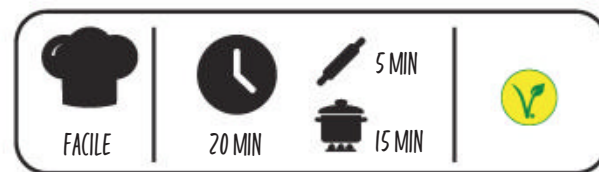
Montate a parte i tuorli con lo zucchero, aggiungete (sempre montando) la scorza grattugiata di arancia, l'aroma di mandorla, l'estratti di vaniglia, il burro fuso freddo, il latte, le farine setacciate insieme un po' alla volta e per ultimo il lievito.

Unite anche il mix uvetta e arancia candita (in piccoli cubetti) e, infine, con delicatezza, gli albumi montanti a neve, con movimenti dall'alto verso il basso.

Dividete l'impasto in 6 parti più grandi e 12 parti più piccole calcolando circa 100 g totali a colombina (1 pallina grande e 2 piccole), disponeteli negli stampini imburrati, copriteli con la glassa, cospargete le superfici con granella di zucchero e cuocete le colombine in forno preriscaldato a 170°C ventilato (o 180°C statico) per circa 20 minuti.

Potete aggiungere alla glassa anche mandorle tritate o in lamelle o sostituirle con granella fine di cacao

la variante: senza canditi

Potete sostituire il mix uvetta-arancia candita con gocce di cioccolato o pezzetti di cioccolato avanzati dalle uova, ma anche frutti tropicali disidratati o marron glacé.

MUFFIN
gusto colomba

ingredienti per 10 muffin

farina 00 **125 g**
burro fuso **40 g**
scorza di ½ arancia
(o limone) non trattata
zucchero **80 g**
miele millefiori **1 cucchiaio**
latte intero **90 g**
uovo **1**
canditi a piacere **50 g**
lievito per dolci ½ **bustina**
sale **1 pizzico**
rum **1 cucchiaio**
aroma mandorla q.b.
mandorle q.b.

Mescolate in una ciotola gli ingredienti secchi (farina, zucchero, lievito, canditi, scorza di arancia, sale) e in un'altra quelli liquidi (uovo, latte, olio, miele, estratto di vaniglia, rum, aromi).

Unite gli ingredienti liquidi sopra a quelli secchi e mescolate velocemente.

Distribuite il composto ottenuto in pirottini da muffin leggermente imburrati, riempiendoli per 2/3, livellateli con il dorso di un cucchiaino e cospargete la superficie con le mandorle tritare grossolanamente.

Cuocete i muffin per 15-20 minuti in forno preriscaldato, ventilato, a 170°C, serviteli tiepidi o freddi.

Potete utilizzare anche mandorle in lamelle o intere (in questo caso 3 per muffin)

la variante: glassata

Potete utilizzare la glassa delle colombine o semplicemente, prima della cottura, cospargere i muffin con granella di zucchero tritata.

la variante:
golosa
Sostituite la farina di mandorle con pezzetti di colomba e usate la glassatura come decorazione, sbriciolandola.

GELATO GUSTO COLOMBA
con ciliegie candite

ingredienti per 6 persone

tuorli **3**
latte fresco intero **250 ml**
panna fresca da montare **250 ml**
farina di mandorla **2 cucchiai**
zucchero **90 g**
estratto di vaniglia **½ cucchiaino**
mandorle tritate (o noci) **3 cucchiai**
aroma di mandorla **½ cucchiaino**
ciliegie candite **4 cucchiai**

Scaldate il latte, in un pentolino dai bordi alti.

Montate, in un pentolino a parte, i tuorli con lo zucchero e l'estratto di vaniglia con le fruste elettriche fino a ottenere un composto spumoso, versate il latte a filo continuando a mescolare, mettete sul fuoco dolce e cuocete per circa 5 minuti (dovrà cuocere senza arrivare all'ebollizione), togliete dal fuoco e aggiungete la panna, l'aroma di mandorla, una parte di ciliegie candite in pezzetti, le mandorle e la farina di mandorla.

CON LA GELATIERA

Versate il composto (senza mandorle e ciliegie che aggiungerete solo quasi a fine mantecatura) nella gelatiera e azionatela con programma "gelato cremoso". Riponetelo poi in un contenitore e lasciatelo in frigorifero almeno 2 ore prima di servirlo (mettetelo in frigorifero 10 minuti prima di servirlo).

Servite il gelato con altre ciliegie candite e biscottini gusto glassa di colomba.

BISCOTTINI GUSTO GLASSA DI COLOMBA

ingredienti per una teglia di biscotti

per l'impasto
farina di mandorle **50 g**
albume **50 g**
zucchero **70 g**
farina 00 **2 cucchiai rasi**
olio di semi di mais **1 cucchiaio**
scorza di arancia grattugiata non trattata ½
estratto di vaniglia **½ cucchiaino**
sale **1 pizzico**

per decorare
granella di zucchero q.b.
mandorle tritate q.b.

Frullate in un mixer tutti gli ingredienti dell'impasto, versatelo in una ciotola, copritelo con pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero per una notte.

Mettete l'impasto in una *sac à poche* e realizzate tante striscioline grandi come una lingua di gatto su una teglia rivestita con carta forno.

Cospargete i biscotti con granella di zucchero e mandorle, cuoceteli in forno statico, preriscaldato, a 200°C per circa 10 minuti.

Toglieteli dal forno, lasciateli intiepidire e poi raffreddare su una griglia.

BENVENUTI

in Cucina con

STUFFER®

SCARICA GRATIS
il nuovo ricettario!

www.stuffer.it

La ricetta è stata ideata e creata dalla Foodblogger Aurora Mottes - www.getBready.net

SLURP!

IN CUCINA CON I BAMBINI

A PASQUA, LA CUCINA SI TRASFORMA IN UN LABORATORIO DI FANTASIA! COLORARE LE UOVA SODE E CREARE DOLCETTI ISPIRATI AI SIMBOLI DEL PERIODO DIVENTERÀ UN MOMENTO DI GRANDE DIVERTIMENTO E CREATIVITÀ PER I BAMBINI

COLORANTI ALIMENTARI FAI DA TE

- ROSSO: barbabietole rosse fresche o mirtilli
- ARANCIO: bucce di cipolla bionda
- GIALLO: bucce d'arancia o limone, ciuffi di carota, radice di curcuma
- VERDE: foglie di spinaci
- BLU: foglie di cavolo rosso
- BEIGE O MARRONE: caffé

Ottenete i colori frullando gli ingredienti, poi filtrate e fate restringere a fuoco lento in un pentolino.

UOVA COLORATE

FACILE

15 MIN + 30 MIN DI RIPOSO
5 MIN
10 MIN

ingredienti per 6 uova
uova bianche o dal guscio chiaro **6** - coloranti alimentari **6** colori diversi - aceto di vino bianco - acqua - olio

Il guscio d'uovo ha una superficie porosa e quindi per consumare le uova dipinte usate i coloranti alimentari (in gel, polvere o liquidi) che si usano per il *cake design*, oppure realizzateli voi con gli ingredienti della vostra dispensa (vedi nota)

Predisponete un piccolo pentolino per ogni colore. Aggiungete in ogni pentolino 1 cucchiaio di aceto di vino bianco e il colorante alimentare scelto, mescolando fino a ottenere un'acqua dai colori decisi.
Aggiungete le uova nei pentolini con l'acqua colorata e accendete il fuoco, lasciate cuocere per 10 minuti a fuoco basso: le uova si rassoderanno più lentamente, ma in questo modo eviterete che si rompano i gusci con il bollore dell'acqua. Lasciate raffreddare le uova nelle loro acque colorate, poi estraetele delicatamente, appoggiatele su carta di cucina, e una volta asciutte, passatele con un batuffolo di ovatta imbevuto d'olio per renderle più lucide.

BISCOTTI DI PASQUA

FACILE
25 MIN + 30 MIN DI RIPOSO
10 MIN
15 MIN

ingredienti per 30 biscotti
farina 00 **250 g** - zucchero **150 g** - burro **80 g** - uovo **1** - sale q.b. - lievito vanigliato per dolci **1 cucchiaio** - pasta di zucchero colorata **4** panetti da **250 g** (colori diversi)

Impastate velocemente farina e burro freddo in pezzi, aggiungete il lievito e lo zucchero e lavorate l'impasto per qualche minuto fino a ottenere un impasto liscio e morbido. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e lasciate in frigorifero per almeno 30 minuti.
Stendete l'impasto a un'altezza di circa 0,5 cm. Ritagliate i biscotti della forma desiderata e cuoceteli in forno caldo ventilato a 180°C per circa 10-15 minuti finché i biscotti saranno dorati. Lasciate raffreddare i biscotti.
Stendete intanto la pasta di zucchero allo spessore preferito: Ricavate con gli stampini le stesse forme usate per i biscotti. Spennellate ciascun biscotto con un filo di miele e adagiate sopra ogni biscotto le forme di pasta di zucchero in modo da coprirli perfettamente.

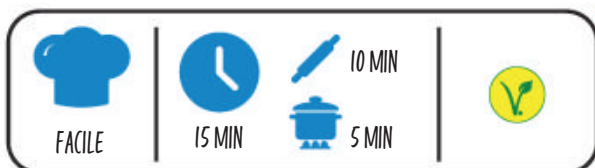
CUPCAKE DI PASQUA

ingredienti per 8 cupcake

Per i *muffin*:
farina 00 **110 g** - zucchero **70 g** - uovo **1** - latte **120 g** - olio di semi di girasole **50 g** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - burro q.b. - sale **1 pizzico**

Per il *frosting*:
burro a temperatura ambiente **65 g** - zucchero a velo **110 g** - panna fresca da montare **1 cucchiaio** - zuccherini colorati, codette, stelline q.b. per decorare

Lavorate l'uovo con lo zucchero, aggiungete l'olio e il latte, mescolando bene con una frusta a mano. Mescolate a parte la farina, il sale e il lievito setacciati.
Unite i due composti, mescolate e versate il composto nei pirottini per *muffin* leggermente imburrrati fino a 2/3 dell'altezza. Cuocete in forno preriscaldato ventilato a 170°C per circa 20 minuti, e poi lasciateli raffreddare.
Lavorate il burro con le fruste elettriche, aggiungete lo zucchero a velo setacciato e la panna. Continuate a montare il composto fino a farlo diventare gonfio e spumoso.
Versate il *frosting* in una *sac à poche* con beccuccio liscio e decorate i *muffin*, guarnendoli con zuccherini colorati, codette, stelline, a piacere.

BUNNY PANCAKE

ingredienti per 3 coniglietti
yogurt greco bianco **100 g** + per guarnire - latte fresco intero **60 ml** - farina 00 **100 g** - zucchero **2-3 cucchiai** - uovo **1** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - bicarbonato **1 pizzico** - sale - yogurt q.b. per guarnire

Unite in una ciotola l'uovo, il latte, lo yogurt e mescolate con una frusta a mano.
Mescolate in un'altra ciotola lo zucchero, la farina setacciata, il sale, il lievito e il bicarbonato. Unite i due composti fino a ottenere una pastella cremosa e senza grumi.
Versate in una padella antiaderente calda un mestolo di pastella, roteando leggermente per distribuire la pastella (realizzate 3 pancake grandi, 3 piccoli e 1 da cui ricaverete le orecchie).
Cuocete per qualche minuto e, quando si saranno formate le bollicine in superficie, girate il pancake e cuocetelo per circa un minuto anche sull'altro lato. Da uno dei pancake, ritagliate le orecchie del coniglietto.
Guarnite i pancake con zuccherini colorati, codette, stelline, a piacere, usando lo yogurt per le zampette.

CONIGLIO ROMAGNOLO
genuino e gustoso

"Sano come sono" è il coniglio di Martini Alimentare ottenuto da conigli cresciuti con un'alimentazione studiata e bilanciata che esclude l'utilizzo di OGM e composta da erba medica essiccata in campo (fieno), frumento, orzo e farina di girasole, coltivati da aziende agricole romagnole, conigli che crescono senza uso di antibiotici. Il perfetto bilanciamento tra genetica, alimentazione e allevamento permette così di garantire un prodotto di eccellenza.

www.martinigruppo.com

IRRESISTIBILI TENTAZIONI
le novità di Pasqua

Da novant'anni Fraccaro Spumadoro è sinonimo di tradizione e arte dolciaria, e ancora oggi i prodotti sono preparati in modo artigianale. Lasciatevi tentare dalle proposte di Pasqua: oltre alla colomba classica, una delle novità più irresistibili è la Colomba con Pere candite e Gocce di Cioccolato Fondente, lievitata lentamente nel rispetto dei tempi richiesti dal lievito madre. Un'armonia di gusto per ogni palato.

www.pasticceriafraccaro.it

per tutta la famiglia!

Balocco propone tutta la bontà e la qualità delle sue Uova di Cioccolato con tre nuovi incarti che piaceranno a grandi e piccini. Firmato *La Casa de Papel*, è l'esclusivo uovo per gli appassionati della Serie tv più conosciuta, mentre l'*Uovo My Little Pony* di finissimo cioccolato al latte ospita magiche sorprese ispirate ai Mini Pony, infine l'*Uovo Fast & Furious* è il regalo ideale per gli amati delle emozioni ad alta velocità.

www.balocco.it

IL WÜRSTEL DAL GUSTO

più autentico

Un vero classico, il Wiener würstel di Recla ha un gusto rotondo, affinato da una leggera affumicatura con legno di faggio. La sua qualità vincente è la versatilità: un po' di pane, una salsa a piacere e il sapore è in tavola! Recla porta avanti l'esperienza e le ricette di famiglia, per produrre würstel di qualità e dal sapore inconfondibile, senza glutine e lattosio.

www.recla.it

si tinge di rosa

Prodotto da uve 100% Nero di Troia, il nuovo Gelso Rosa è un vino rosato biologico ideale per accompagnare i pranzi di Pasqua con la loro varietà di ingredienti, perchè coniuga la freschezza del vino bianco con la struttura del vino rosso. La nuova annata rosé di gelso Rosa inoltre è la prima dell'azienda vitivinicola Podere29 con la definizione di bio in etichetta.

www.podere29.it

Gli indispensabili

CON BIOEXPRESS TI ABBONI ALLA NATURA

Da un gruppo di produttori dell'Alto Adige, frutta e verdura di stagione, coltivata secondo i parametri dell'agricoltura biologica e consegnata direttamente a casa. Con Bioexpress scegli frutta e verdura da inserire nella cassetta oltre a una vasta gamma di altri prodotti tra cui tisane, marmellate, cereali, pasta, legumi, succhi di frutta, pane, e altri ancora.
www.bioexpress.it

TERMOMETRO SMART PER BBQ PERFETTI

Per i più tecnologici amanti della carne, il termometro intelligente per la carne MEATER Plus con sonda totalmente *wireless*, è semplice da configurare e da usare. L'app di MEATER inoltre monitora costantemente il grado di cottura e invia una notifica allo smartphone quando la carne è pronta. MEATER Plus può essere utilizzato in una varietà di metodi di cottura, dal bbq all'affumicatore, dal girarrosto al classico forno, e con una vasta selezione di carni e di tagli, persino per la cottura del pesce.
www.meater.com

DA WEBER CRAFTED IL WOK & CESTELLO DI COTTURA A VAPORE

Un accessorio 2 in 1 in acciaio inox che prepara autentici stir-fry, frutti di mare, zuppe o deliziose verdure al vapore è la novità di Weber CRAFTED, la nuovissima linea di accessori intercambiabili Weber per cuocere al vapore o alla piastra, preparare pane e torte, arrostire e rosolare direttamente sul barbecue. La linea comprende: Griglia per rosolatura doppio lato, Piastra, Pietra da forno smaltata, Cestello per girarrosto, Wok con cestello di cottura a vapore, Planetario di spiedini per girarrosto.
www.weber.com

SET UOVA PRATICO E COMPLETO

Il pensiero giusto per chi ama le uova, in tutte le salse! Il set con tutti gli accessori per prepararle e gustarle in tanti modi. Dal separatore per il tuorlo alla mini frusta per sbattere un uovo, dalla *cocotte* per cucinare le uova al microonde all'accessorio per affettarle, tutti gli accessori indispensabili. Lasciatevi ispirare dalla nostra raccolta di ricette con l'uovo protagonista, da pagina 10 di questo numero.
www.tescomaonline.com

IL GUSTO DEL DESIGN E DEL CAFFÈ A CASA E IN UFFICIO

Lavazza in Black è il sistema macchina e capsule in esclusiva per Nims che, a casa come in ufficio, permette di avere tutta la qualità del caffè Lavazza con l'eccellenza del servizio NIMS. Lavazza in Black Elogy è una macchina innovativa capace di offrire un espresso sempre perfetto per gusto, aroma e cremosità. Con l'innovativo sistema a capsule bidose Lavazza si potranno preparare comodamente e rapidamente due espressi nello stesso momento. Lavazza in Black Elogy si caratterizza per l'interfaccia touch che, oltre ai tasti per l'erogazione, segnala, ad esempio, il serbatoio dell'acqua vuoto o il contenitore delle capsule pieno, e la connettività Bluetooth. Elogy è infatti dotata di un modulo di connessione Bluetooth che consente di interagire con diverse funzioni della stessa attraverso un'app dedicata, in modo facile e intuitivo. Lavazza in Black Elogy Milk è invece la nuova ed elegante macchina Lavazza che permetterà di scoprire il piacere del latte, del latte vegetale e del caffè in tutte le loro forme e di preparare tutte le ricette con un unico tocco. Le macchine funzionano con le capsule in Black che racchiudono 120 anni di esperienza Lavazza nell'arte della miscelazione e sono uniche per qualità e gusto.
www.nims.it

Basta con le imbarazzanti perdite

Riconquista il controllo dell'incontinenza urinaria

UN RIMEDIO PER RENDERE LA VESCICA PIÙ ERMETICA IN SOLE 24 ORE

Ottieni il **preparato** e sconfiggi i problemi riguardanti il sistema urinario, come hanno **già fatto 13.900 Italiani**

→ Elimina la sensazione di continua pressione sulla vescica e rendi più ermetiche le vie urinarie, ripristinando il pieno controllo dell'incontinenza urinaria già dopo la prima assunzione. Centinaia di persone in tutta Italia confermano l'efficacia del nuovo metodo che libera dall'incontinenza urinaria e ripristina il comfort di vita senza disturbi imbarazzanti.

Il metodo brevettato da Thomas Brown, un urologo britannico, è una vera svolta per quanto riguarda il trattamento dei disturbi imbarazzanti. Perfino il 98% delle persone che utilizzano il nuovo trattamento conferma che i problemi legati all'incontinenza urinaria spariscono già nell'arco dei primi 7 giorni, il che significa che ogni persona può ripristinare il controllo della vescica, ridurre la quantità delle fastidiose visite in bagno, liberarsi dalla vergogna, migliorare lo stato di benessere giornaliero senza un intervento chirurgico, in meno di una settimana. Com'è possibile?

Elimina il problema all' origine

Prof. Thomas Brown

Per poter combattere il problema dell'incontinenza urinaria ci vuole una rigenerazione intensiva del sistema urinario a livello cellulare. Le sostanze attive contenute nel preparato innovativo bloccano la vescica, ricostruiscono la mucosa uretrale e rafforzano i muscoli del pavimento pelvico fino all'81%, ripristinando così il controllo dell'impulso di svuotare la vescica già entro 24 ore.

Un sollievo immediato per la vescica

Non importa da quanto tempo soffri d'incontinenza urinaria e qual è l'origine di questo problema. I test dimostrano che il preparato elimina tutti i disturbi in modo efficace per quanto riguarda il sistema urinario a prescindere dall'età, dal sesso, dallo stadio di avanzamento del disturbo e dalla sua causa. "In ogni caso, già dopo 2-3 giorni del trattamento, la pressione sulla vescica diminuisce bloccando l'incontinenza urinaria incontrollata e la vescica diventa più capiente fino a 7 volte, il che permette di prolungare l'intervallo tra le visite in bagno" – spiega il prof. Brown.

DÌ STOP ALLA VERGOGNA!
I primi effetti già in 24 ore.

Efficienza del 100% anche nel tuo caso!

Combatte l'incontinenza urinaria causata da:

- **sforzo** (durante la tosse, le risate, lo starnuto, lo sforzo fisico)
- **situazioni urgenti** (tra cui perdite notturne o incontinenza urinaria legata all'infiammazione della vescica)
- **vescica piena** (di solito dopo il travaglio o nei casi di problemi con la prostata)

Come funziona?

La sua incredibile efficienza è dovuta alle proprietà delle sostanze attive che inibiscono l'iperreattività della vescica. Grazie a ciò viene eliminata la sensazione di una persistente pressione sull'uretra. L'assunzione regolare del preparato influisce sul rafforzamento dei muscoli del pavimento pelvico, rigenera e rende più elastiche le pareti vescicali, migliora la tonicità dei tessuti che costruiscono il sistema urinario.

Inoltre, approfittando di una naturale capacità rigenerativa dell'organismo, stimola le cellule ad aumentare la produzione di estrogeni e testosterone, gli ormoni responsabili del corretto ripristino dello svuotamennto della vescica. Ecco perché l'aumento del controllo dell'incontinenza urinaria è visibile **immediatamente** – perfino in 24 ore.

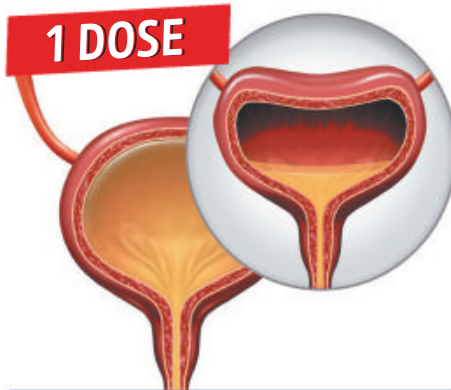
Ho risolto il problema come fanno i veri uomini!

Quando ho notato i primi sintomi dell'incontinenza urinaria ero abbattuto. Le macchie sui pantaloni, le perdite d'urina incontrollata... Pensavo dentro di me: "Sono ancora un uomo forte ed in buona salute!". Il preparato ha risolto il mio problema – veloce, discreto e senza visite imbarazzanti dai dottori. Sono bastati 10 giorni per recuperare il controllo del mio organismo. Consiglio decisamente questo prodotto.

Dario, 49 anni, Torino

L'incontinenza urinaria non è più un problema

Ho trascorso metà della mia vita a combattere con i disturbi dell'apparato urinario. L'incontinenza ed una sensazione costante di pressione sulla vescica possono rovinare le vacanze, gli incontri con gli amici, per non parlare delle situazioni intime... Questo prodotto mi ha salvato ed è stato un successo assoluto! Ha eliminato la pressione sulla vescica e l'incontrollate perdite già dopo 6 giorni di trattamento. Ho riacquistato il mio pieno comfort di vita ed il controllo assoluto della vescica.

Giovanna M., 55 anni, Arezzo

Già 1 dose del preparato rigenera la mucosa uretrale, rendendola più elastica ed ermetica.

Dì addio al disagio una volta per tutte

Gli esperti sostengono che adesso sul mercato non c'è metodo più veloce, efficace e non invasivo per combattere l'ipersensibilità della vescica. Le sostanze attive contenute nel preparato sono ingredienti naturali al 100% che costruiscono una tonicità adeguata dei tessuti del tratto urinario e quando le singole sezioni del tratto urinario diventano più forti e più elastiche, l'intero sistema diventa più ermetico. Gli effetti del trattamento si accumulano ogni giorno, garantendo:

6 VANTAGGI del preparato:

- elimina il problema legato all'incontinenza urinaria in 7 giorni
- rende più ermetico il sistema urinario in 24 ore
- riduce immediatamente la pressione sull'uretra
- ripristina il controllo della vescica al 100%
- prolunga il tempo di mantenimento dell'urina fino a 7 volte
- rafforza i muscoli del pavimento pelvico fino al 81%

Il pieno controllo della vescica dopo 1 assunzione

105 600 persone hanno già beneficiato del trattamento ed hanno recuperato il controllo della vescica con il suo aiuto liberandosi dell'imbarazzante incontinenza urinaria.

In Italia, il preparato è disponibile solo attraverso la vendita telefonica.

L' OFFERTA È LIMITATA! CHIAMA OGGI!

EFFETTI ECCEZIONALI!

Solo per le prime 150 persone! Per ricevere il preventivo gratuito, chiama:

☎ 02 897 319 81

Lun. – ven. 08:00 – 20:00, sab. e dom. 9:00 – 18:00
Chiamata locale senza costi aggiuntivi.

L'offerta è valida fino al 03/05/2022

Questa offerta è limitata - affrettati!

Libri SCELTI PER VOI

Dolci, e come decorarli

Un corso esaustivo sulle decorazioni di dolci, dalle più semplici a quelle più complesse. Le spiegazioni sono corredate da oltre 700 fotografie passo a passo, appositamente commissionate a uno dei fotografi più esperti nel campo alimentare, Tim Hill.

di Angela Nilsen e Sarah Maxwell
Dix Editore
256 pagine - € 10,00

Profumo di cannella. Dissertazioni letterarie e pratiche intorno alla spezia che unisce il mondo

Una passeggiata letteraria, profumata e gustosa dentro la più ecumenica e versatile delle spezie: la cannella. Sensuale e casalinga, conturbante e accogliente, evocativa e potente, ci accompagna fin dalla notte dei tempi attraverso testi - sacri, poetici, divulgativi, narrativi - e utilizzi pratici, spaziando dagli antichi rituali alla cucina e al benessere generale della persona. Una spezia conosciuta da millenni, sulla cui provenienza e raccolta per lungo tempo si sono prodotte storie fantasiose. Presenza costante e consolidata tra le pagine dei libri e sulle tavole, ci invita a seguirne le tracce in un viaggio intorno al mondo.

di Elisabetta Tiveron
Il Leone Verde Editore
88 pagine - € 12,00

Spezie, cacao e tè. I favolosi superfood per la tua salute

Un volume per descrivere in maniera chiara e completa le straordinarie proprietà nutrizionali e terapeutiche di spezie, cacao e tè, favolosi *supercibi* accomunati da sorprendenti proprietà bio-chimiche. Per ogni *superfood* vengono presentati degli approfondimenti specifici, le proprietà alimentari e curative, un dettagliata bibliografia, i consigli e le ricette vegane e crudiste per utilizzarli al meglio in cucina.

di Carlo Martini, Valentina Carpanese
Macro Edizioni
202 pagine - € 14,90

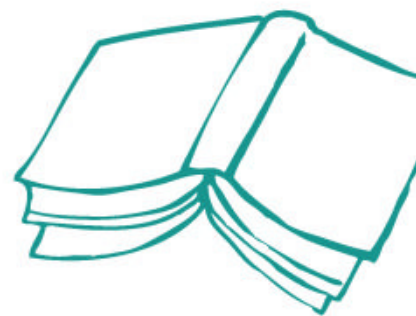
A tavola con i cereali. 110 ricette della tradizione

Alimenti base per l'uomo di tutte le epoche e di tutte le latitudini, i cereali occupano un posto fondamentale a tavola, attraverso un'infinità di preparazioni tradizionali e grazie alle loro diverse proprietà nutrizionali. Le ricette raccolte in questo volume suggeriscono come cucinare quelli più comuni ma anche di riscoprire le tante varietà meno utilizzate per preparare paste, pani, polente, minestre, dolci e anche secondi. Si spiegano nel dettaglio i segreti della cottura e dell'impiego, con un'attenzione particolare a chi deve evitare il glutine o seguire una dieta povera di carboidrati.

Slow Food Editore
128 pagine - € 9,90

I pani dimenticati. Un viaggio attraverso l'Italia per riscoprire i sapori di una volta

Un viaggio da nord a sud Italia in 100 ricette alla ricerca dei pani che in pochi ricordano e continuano a fare in casa. Un ricettario unico nel suo genere, che racconta piccole grandi storie e svela i segreti celati in tante tipicità italiane. Non solo pani classici a base di acqua e farina, ma anche quelli farciti, dolci, e ancora grissini, pizze, focacce, torte dalla consistenza ruvida e dal sapore rustico, chiunque potrà ritrovare e riscoprire i sapori della propria terra, che racchiudono una storia antica come il pane.

di Rita Monastero
Gribaudo Editore
200 pagine - € 9,90

Cotto e mangiato TV

Con tanti menù, chef, musica e sorprese la Pasqua è in onda!

Idee da portare a tavola a Pasqua, ma anche un viaggio indietro nel tempo. Torna **Cotto e mangiato** Il Menù con tre puntate speciali dall'accogliente set della sala grande de i *Barisei*, nel cuore della Franciacorta.
Sabato 16 aprile e nel giorno di Pasquetta, protagonisti al fianco di Tessa Gelisio saranno lo chef Elio Sironi e l'immancabile Andrea Mainardi.
A loro il compito di proporre e innovare la cucina italiana della tradizione, quella con cui stupire parenti e amici in questi giorni di festa. E per un menù di Pasqua ancor più ricco, non mancheranno i consigli di LuCake, in collegamento dal suo laboratorio di pasticceria.
Domenica 17, invece, Tessa e Andrea non saranno ai fornelli ma vi terranno, comunque, compagnia ricordando le loro migliori ricette delle Pasque passate e collegandosi con gli amici chef di Cotto e mangiato per un *excursus* delle loro proposte per il 2022.
Non solo cucina, ci sarà spazio anche per la musica con Raffaele Rinciari – autore della nostra nuova sigla - che con il sassofonista del suo gruppo *Boom*, oltre ai brani della compilation di Cotto e mangiato, suonerà live alcune note dai temi più famosi dedicati alla pace.
Sarà proprio la musica la prima novità della nuova edizione di Cotto e mangiato Il menù che da maggio tornerà su Italia1 con tante sorprese. Un messaggio di speranza in un momento difficile ma anche l'occasione per ripercorrere la storia della musica con un ospite d'eccezione: Roberto Giacobbo.
Dai Menù in musica alla gara dei giovani chef, in una veste più snella e nuova; tanti i menù di primavera per una stagione come sempre all'insegna del gusto.

Da Studio Aperto, la proposta per le feste di **Tessa Gelisio**: Uovo di Pasqua ripieno